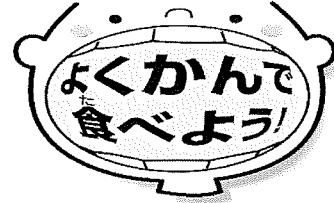


令和 4年 6月 献立表

△ 今月のお弁当日は 6月 8日 水曜日です。
 ☺ 今月の行事食は 月 日 曜日です。

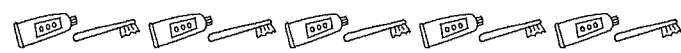
6月 食育たより



【口の機能について】

口は歯や舌、筋肉などさまざまな器官により構成され、それらがうまく連動して口の機能は維持されています。

【歯について】



歯は永久歯は28から32本、乳歯は20本あります。

食べ物は噛み砕かれ唾液と混ざり奥歯ですり潰され、食塊となり咽頭を通過して食道、胃へと運ばれて行きます。

【しっかり噛むことが出来ていますか？】

- ・顎の骨の発達につながる。
- ・唾液の分泌を促進し虫歯の予防、口の中が自然に清掃される。
- ・胃への負担も少なくなり消化され十分な栄養素が体に吸収される。
- ・食材を飲み込みやすくなる。
- ・脳の満腹中枢を刺激し、過食や肥満を防止する。
- ・脳の血流が増加し脳の働きをよくする。
- ・噛みしめる力は意志力、判断力、辛抱強さなど精神面に関わってくる。

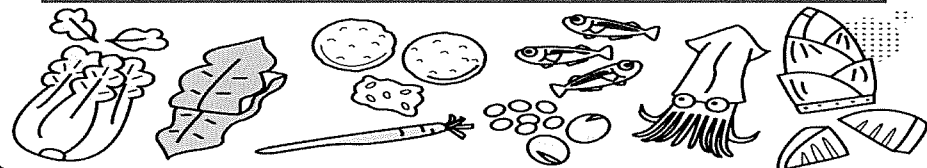
【食べ物を噛むことは、とても大切です】

噛む力を付けるためには、食事のときの姿勢が大切です。

食事のときの椅子の高さは、足の裏が床（台）に着き、胸とお腹の間にテーブルが来る高さが良いでしょう。

噛むことへ集中するために、食事中はテレビを消し、周りのおもちゃは片付けましょう。

こんな食べ物でかみかみ運動！



日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ 午後
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	
						蛋白・脂質	蛋白・脂質	
1	水	ご飯 さわらの南蛮漬け みそ汁	ご飯 サラダ油	さわら 油揚げ	玉ねぎ アスパラガス	453/1.6	543/2.0	1日：あんこクッキー
17	金	アスパラサラダ オレンジ		カニカマ 牛乳	人参 ピーマン なす	20.0/14.0	24.9/17.4	17日：マカロニきな粉
2	木	ご飯 タンドリーチキン すまし汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 ハム	キャベツ 人参	431/1.3	510/1.7	2日：いちご蒸しケーキ
21	火	ポテチサラダ メロン	ポテトチップス	はんぺん 牛乳	しいたけ メロン	19.6/10.2	24.5/12.1	21日：かえでのみ
3	金	ご飯 野菜メンチかつ みそ汁	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草	530/1.3	646/1.6	3日：さつまいもパイ
22	水	ひじきといんげんのサラダ ゼリー	パン粉	豆腐 牛乳	なす いんげん	19.5/15.4	24.3/19.3	22日：ピザトースト
6	月	ハヤシライス 大麦サラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ハム	玉ねぎ キャベツ	558/1.4	676/1.8	6日：チーズケーキ
20	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	押し麦	果物缶 牛乳	きゅうり 人参	19.2/23.2	23.8/28.9	20日：ヨーグルトスコーン
7	火	ご飯 鮭のタルタルソース みそ汁	ご飯 サラダ油	鮭 卵	ごぼう 蓮根 人参	470/1.5	582/2.0	7日：ミルクパン
23	木	蓮根きんぴら パナナ	パナナ	牛乳	キャベツ	19.1/10.4	25.4/13.3	23日：星たべよ ビスコ
9	木	ご飯 鶏のみそ焼き すまし汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 チーズ	ブロッコリー 白菜	444/1.1	523/1.5	9日：ぼたぼた焼き クッキー
28	火	ブロッコリー鮭サラダ すいか	じゃが芋	鮭 牛乳	玉ねぎ 小ネギ	19.7/9.9	24.7/11.6	28日：ぱりんこ プランチュール
10	金	ジャージャー麺 かきたま汁	中華麺 ごま油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ ほうれん草	431/1.6	520/2.0	10日：焼きおにぎり
24	金	ほうれん草サラダ ハバロア		豆腐 卵 牛乳	コーン缶 小ネギ	19.9/15.7	24.9/19.8	24日：パナナケーキ
13	月	ご飯 豚ニラ玉 小松菜のなめ茸和え	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	にら 玉ねぎ もやし	506/1.2	609/1.5	13日：牛乳寒天
27	月	中華スープ 杏仁豆腐		卵 カニカマ	小松菜 なめ茸	16.0/20.0	19.9/24.9	27日：ソーセージパン
14	火	ご飯 かじきのみそ焼き すまし汁	ご飯 サラダ油	かじき ちくわ	しめじ 玉ねぎ 人参	426/1.4	509/1.9	14日：雪の宿 ウエハース
29	水	青梗菜の梅和え グレープフルーツ	麩	牛乳	青梗菜 しいたけ	17.4/10.1	23.0/12.3	29日：南瓜クリームパン
15	水	ご飯 豆腐ハンバーグ みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ しそ 大根	526/1.4	629/1.7	15日：いちごジャム蒸しパン
30	木	切干大根しらすサラダ フルーチェ		しらす 牛乳	切干大根 きゅうり	20.6/13.5	25.7/16.9	30日：お米でガトーショコラ
16	木	ご飯 レバーの生姜煮 けんちん汁	ご飯 サラダ油	レバー 豚肉	ピーマン 大根	441/1.4	558/1.8	16日：お米でブルーベリータルト
		じゃが芋のごま和え さくらんぼ	じゃが芋	油揚げ 牛乳	人参 さくらんぼ	18.8/10.0	24.3/12.6	
土曜日・お弁当日の日給食								
4	土	チキンライス コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参	349/13.2/9.0	458/16.9/11.3	オレンジデニッシュ
8	水	鶏そぼろ丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参	405/17.6/11.8	471/21.1/14.1	薄皮こしあんぱん
11	土	和風スパゲッティ キャベツスープ ゼリー	スパゲッティ	豚肉 牛乳	しめじ キャベツ	416/14.6/11.9	513/18.3/14.9	メロンパン
18	土	鶏のさっぱり丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 大根	446/13.3/14.8	527/16.2/16.9	焼きプリンタルト
25	土	焼き肉うどん わかめスープ ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン	420/11.0/16.6	498/13.6/19.0	お米で苺のケーキ

*午前のおやつは3～5歳児は牛乳、0～2歳児は牛乳と卵ボーロです。

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります