



# きゅうしよく だより

太陽の子保育園

2003.6.1  
kasya



平成15年 6月分 ☆ 予定献立表 ☆



そろそろあじさいの花が色づきはじめ、梅雨のシーズンがやってきました。この時期は、じめじめとうとういお天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調をくずしやすく、また、食中毒にも特に気を付けなくてはなりません。

給食調理でも衛生にはとてろ気を使います。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、お家でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

## よく噛んで食べよう

よくかんで食べるためには、虫歯を予防しなくちゃね!

食べものをしっかり「かむ」習慣がついていますか？  
現代の食べものは、せわめがたのものが多く、よくかまないで食べる人が増えています。「かむ」ことは、消化吸収を助け、虫歯予防や脳の働きによい効果をもたらします。

よく「かむ」と、すばい「効果」があるよ!

### 歯の病気予防

よくかまないで、あごの筋肉や歯茎に影響を与え、虫歯になったり、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よくかむことにより、分泌された唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるステリンも含まれています。

### 脳の活性化

よくかむことで、脳細胞の活性化が促され、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化する。

## 虫歯予防デー

虫歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯菌、歯の病気になると、食べものをよくかむことができなくなり、からだには必要な栄養がとれなくなります。

歯の大切さを見直しましょう。

## かむ力をつけよう

★野菜や果物は、少し太めにカットしたものを食べましょう。

★お水は「たえ」のある食べものを選んで、食べましょう。

★お水が「苦」感じられるようになると「かむ」力が、ガムを噛んだりしてかむ力を付けましょう。

### 肥満を予防

かむという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よくかんで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よくかまないで、満腹感を感じず、まだに食べ過ぎてしまいます。

### 消化を助ける

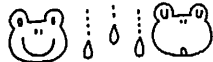
よくかむと、唾液の分泌が促進されるので、よくかんで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しかりと食べものをかまないで、消化が不十分になり、

曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
日	1 親子丼 卵かけご飯 味噌汁	白米(精白米) 鶏肉(皮つき) 卵 醤油 味噌 油	鶏肉(皮つき) 卵 醤油 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
月	2 豚肉とごぼうのまぜごはん 肉じゃが 味噌汁	白米(精白米) 豚肉(皮つき) ごぼう 味噌 油	豚肉(皮つき) 卵 醤油 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
火	3 ハムチーズサンド ハンバーグ 味噌汁	パン(市販) ハム チーズ 味噌 油	ハム チーズ 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	おにぎり(青葉わかめ) 炭茶
水	4 雑穀ごはん お味噌汁 味噌汁	雑穀米 大豆 味噌 油	雑穀米 大豆 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ヨーグルト 菓子
木	5 手巻き寿司 お味噌汁 味噌汁	白米(精白米) 魚 お味噌汁 味噌 油	魚 お味噌汁 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
金	6 ジャージャー麺 カレー 味噌汁	中華めん カレー 味噌 油	中華めん カレー 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
土	7 ごぼうと鶏肉の味噌汁 お味噌汁 味噌汁	白米(精白米) 鶏肉 ごぼう 味噌 油	鶏肉 ごぼう 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
日	8 はんぺん お味噌汁 味噌汁	白米(精白米) はんぺん お味噌汁 味噌 油	はんぺん お味噌汁 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	パン 牛乳
月	9 チキンカレー だいこんサラダ 味噌汁	白米(精白米) 鶏肉 だいこん 味噌 油	鶏肉 だいこん 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
火	10 ドライパン お味噌汁 味噌汁	白米(精白米) 鶏肉 お味噌汁 味噌 油	鶏肉 お味噌汁 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
水	11 豚肉とごぼうのまぜごはん 肉じゃが 味噌汁	白米(精白米) 豚肉 ごぼう 味噌 油	豚肉 ごぼう 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
木	12 ほうとう お味噌汁 味噌汁	白米(精白米) 鶏肉 ほうとう 味噌 油	鶏肉 ほうとう 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
金	13 豚肉とごぼうのまぜごはん 肉じゃが 味噌汁	白米(精白米) 豚肉 ごぼう 味噌 油	豚肉 ごぼう 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
土	14 きんぴら お味噌汁 味噌汁	白米(精白米) 鶏肉 きんぴら 味噌 油	鶏肉 きんぴら 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳
日	15 豚肉とごぼうのまぜごはん 肉じゃが 味噌汁	白米(精白米) 豚肉 ごぼう 味噌 油	豚肉 ごぼう 味噌 油	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	菓子 牛乳



平成15年 6月分

☆ 予定献立表 ☆



曜日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 - 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	ごはん カツカレーの味噌汁	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	7/7かぼちゃクッキー 牛乳
火	チーズパン入りサラダ	パン(小麦粉) 油	ポロネーズ(豚肉) 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	おにぎり 麦茶
水	ごはん 味噌焼き	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	ヨーグルト
木	赤肉の白焼き	豚肉(皮なし)	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	お誕生日会
金	パン(小麦粉) 揚げ油	パン(小麦粉) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	フレンチトースト 牛乳
土	ごはん 揚げ野菜の味噌汁	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	菓子・牛乳
日	ごはん 揚げ野菜の味噌汁	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	菓子・牛乳
月	魚のムニエル	魚(皮なし)	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	ほうれん草パンケーキ
火	パン(小麦粉) 揚げ油	パン(小麦粉) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	ミニ五平餅 麦茶
水	ごはん 揚げ野菜の味噌汁	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	ヨーグルト(1~2子) 牛乳(3~5子)
木	ごはん 揚げ野菜の味噌汁	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	菓子・牛乳
金	パン(小麦粉) 揚げ油	パン(小麦粉) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	お好み焼き 牛乳
土	ごはん 揚げ野菜の味噌汁	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	菓子・牛乳
日	ごはん 揚げ野菜の味噌汁	こめ(精白米) 揚げ油	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	菓子・牛乳
月	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐	豚ひき肉 豚脂(木綿) 豚骨(木綿) 味噌(赤色辛みそ)	たんぱく質(卵) こんにゃく こんにゃく(とうもろこし) こんにゃく(とうもろこし)	白玉フルーツポンチ 牛乳

味わて よく噛む習慣を!!

「かむ」機能や能力は、人間が生れてからの学習によって習慣化し、身につけていくものです。「しっかりかむ」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣です。乳幼児期からしっかり身につけておくことが大切です。しかし、たまたま回数を増やすことを押しつけるだけでは習慣化できません。たのしく、おいしく食べものを味わうこと。生活習慣としてよく噛む習慣を身につけることができます。

食中毒の季節です

元気なからだで 予防しよう!!

食中毒は、細菌や有害な物質がついている食品を食べて起こる病気です。しかも、健康な時に比べて、体の抵抗力が落ちて、いる時が危ないといわれています。食中毒は、夏に多いので、早急な対応が必要です。朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れたり、体の調子が悪くなっている時は要注意です。

1日3食 きちんと食べる

早急な対応

元気なからだ

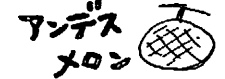
予防しよう!!

<6月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

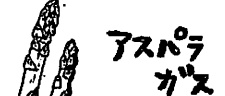
月	火	水	木	金	土
1 ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー すまし汁 果物	2 スパゲティ ナポリタン 大根サラダ たまごスープ 果物	3 ごはん 豚カツ 半と野菜炒め すまし汁 果物	4 わかめごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	5 ごはん・豆腐 ハンバーグ サラダ 野菜スープ 果物	6 コーンごはん グラタン りんごサラダ きのこスープ 果物
9 ごはん 魚の生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	10 焼きそば りゅうりゅう サラダ スープ 果物	11 親子丼 煮物 和え物 味噌汁 果物	12 ごはん ハンバーグ 野菜炒め すまし汁 果物	13 ごはん 魚の蒲焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	14 チャーハン シューマイ サラダ スープ 果物
16 炊込みごはん 魚のごま焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	17 煮込みうどん かき揚げ 和え物 果物	18 ドライカレー サラダ スープ 果物	19 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	20 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ 果物	21 チキンライス 野菜チーズ焼 サラダ スープ 果物
23 ごはん 魚フライ 煮物・和え物 味噌汁 果物	24 冷やし中華 和え物 すまし汁 果物	25 鮭ごはん 厚焼き卵 煮物 すまし汁 果物	26 カレーライス サラダ 野菜スープ 果物	27 ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	28 ピラフ 鶏のトマト煮 サラダ スープ 果物
30 ごはん 魚の南蛮漬け 煮物 すまし汁 果物					

\*献立は都合により変更する場合があります。

母のそのマナ知識



南米アスパラメロン...とは全然関係がなく、生産者が安心して作り、消費者も安心して食べる、食される、ということから「安心してアスパラメロン」という名前がつけられた。



アスパラガスの一種「アスパラギン酸」という栄養成分を多く含むという名がつけられた。

