6月号 きゅうしょくだより

太陽の子保育園
2004.6.1
ふじいろ

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す。この時期は、じめじめとうっとうし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、体調もくずしやすく、また、食中毒にも特に気をつけなくてはなりません。

給食調理でも衛生にはとても気を使う季節ですが、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。

むし歯予防デー 6月4日

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。むし歯や、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。

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、やわらかい物が多く、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、すごい効果があるヨ!

歯の病気予防

よくかまないと、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり、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、歯槽膿漏の原因にもなります。

よくかむことによって分泌される唾液には、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タテリンも含まれています。

脳の活性化

記憶力がよくなります

よくかむことで脳細胞の活動が活発になり、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そうです。

かむ力をつけよう

★野菜や果物は、少し大きめにカットしたものを食べましょう

★かみごたえのある食べものを選んで、食べましょう。

★ごはんが甘く感じられるようになるまでかんでみたり、ガムをかんだりしてかむ力をつけましょう。

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。食べ始めてから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。

よくかまないと、満腹感を感じるまでに食べすぎてしまいます。

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。しっかりと食べものをかまないと、消化が不十分になり、胃に負担がかかります。

平成16年 6月分 ☆予定献立表☆

曜	日	献立名	材料名 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	おやつ 3時 10時
火	1	サンドイッチ ツナイシソテー キャベツシチュー ゴマ昆布	食パン マーガリン マヨネーズ ガーリックパウダー ごま	油漬け缶詰 まぐろ ベーコン 豚肉 牛乳	ブロッコリー ミックスベジタブル メロン	おにぎり（青菜じゃこ） 菓子・牛乳
水	2	ごはん 生揚げの含め煮 ごま和え 豆腐のみそ汁	（精白米） 焼き麩 ごま油 豆腐 みそ	鶏ささみ（生） 鶏ささみ揚げ（木綿） 赤色辛みそ	ほうれんそう にんじん 干ししいたけ（切干し） たまねぎ	ふかし芋 牛乳 菓子・牛乳
木	3	ごはん ビーフシチュー ポテトサラダ コンソメスープ 果物	（精白米） ビーフシチュー じゃがいも マカロニ ごま	牛肉 ベーコン 豚肉 ウインナー	オレンジ	人参スティックビスケット 飲むヨーグルト 菓子・牛乳
金	4	ジャージャー麺 春巻 ワンタンスープ 果物	中華麺 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮	豚ひき肉 豚ロース 豚肉	たけのこ もやし にら バナナ	バンせんべい 牛乳 菓子・牛乳
土	5	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の味噌汁 果物	（精白米） ごま油 砂糖 豆腐 みそ	さけ（生） ごま揚げ（木綿） 油揚げ ほうれん草	なす ねぎ しょうが にんじん ごぼう	バナナ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	7	カレーライス（麦飯） キンカンサラダ れんこんスープ 果物	（精白米） 麦 カレールウ ごま油 じゃがいも バター	牛肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン	アロエヨーグルト にんじん たまねぎ れんこん さやえんどう グレープフルーツ	あじさいゼリー 菓子 菓子・牛乳
火	8	パン ビーフシチュー マリネ ポテトサラダ ワカメとえのきのスープ 果物	パン ビーフシチュー マカロニ ごま油 砂糖 ドレッシング	かれい ベーコン	人参きんぴら パプリカ	ミニ五平餅 チーズ・牛乳
水	9	ごはん ハンバーグ ふがの辛子マヨネーズ ほうれん草のおかか和え ごまじるこ 果物	（精白米） ハンバーグ ごま油 黒ごま ごま	豚ひき肉（木綿） 牛乳 豆腐	ブロッコリー にんじん ねぎ ほうれん草 オレンジ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 菓子・牛乳
木	10	ごはん とりの天ぷら ごぼう ごま和え 豆腐のみそ汁 果物	（ゆで） ごま油 ごぼう ごま 豆腐 みそ	鶏もも（皮つき） 鶏ささみ 油揚げ ちりめんじゃこ	しめじ たまねぎ きゅうり ぶどう	クロワッサン 牛乳 菓子・牛乳
金	11	ごはん 西京焼き ごま酢和え いそのそんっ汁 果物	（精白米） ごま油 ごま ごま いも	いそぎんちゃく たこ 豚肉	しょうが しめじ ほうれんそう メロン	ほうれんそうパンケーキ 牛乳 菓子・牛乳
土	12	ごはん ごもく煮付け おかか和え すまし汁 果物	（精白米） ごま油 ごま 豆腐 ふ	鶏ひき肉 豚ばら肉 かつお節 プロセスチーズ	こんにゃく ごぼう にんじん ほうれんそう オレンジ	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	14	わかめごはん ごま酢和え ミネストローネ	（精白米） ごま ごま油 ごま ざく	かめ肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん たけのこ ナポリタン もやし くようが ぶどう	ジャムサンド 牛乳 ヨーグルト（1～2才） 牛乳（3～5才）
火	15	ごはん チーズトースト フルーツサラダ ビーンズポタージュ 果物	パン マーガリン ごま油 バター ごま	ポンレスハム チーズ スチーズまめ（乾） 豚ひき肉 豚脂肪	ブロッコリー にんじん トマト水煮 ブロッコリー メロン	おにぎり 菓子・牛乳
水	16	ごはん だいだいのと ごまお揚げ 野菜味噌汁 果物	（精白米） ごま油 ごま ごま	ぎんだら（かつお節） かつお揚げ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう こんにゃく	ふかし芋 牛乳 菓子・牛乳
木	17	ごはん 豚肉の照り焼き 白和え 紅鮭お吸物 果物	（精白米） ごま油 ごま 豆腐 ふ	豚ひき肉 牛乳 さけ（焼） さけ	にんじん こんにゃく ねぎ ほうれんそう さくらんぼ	お誕生会 菓子・牛乳

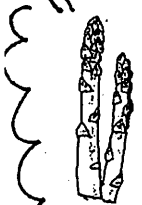
平成16年　6月分　☆予定献立表☆

曜	日	献立名	材料名 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	おやつ 3時〜10時
金	18	スパゲッティナポリタン いわしのパン粉焼き ゆでアスパラ このスープ 果物	スパゲッティ パン粉 油 ま バター	豚もも脂身つき いわし たまご	たまねぎ パセリ にんじん アスパラ マッシュルーム(缶) しめじ ピーマン チンゲン菜 蒸 かぼちゃ	かぼちゃドーナッツ 牛乳 菓子・牛乳
土	19	ごはん 豆腐 麻婆丼 サラダ チンゲン菜のスープ 果物	(精白米) ダ 油 粉 粉 め (絹豆)	豆腐(木綿) ひき肉 ン(赤色辛みそ レスハム 乾燥わかめ	にんにく しょうが にら ねぎ ま ーマン	果物 牛乳 菓子・牛乳
月	21	クリームライス ツナサラダ ひじきのスープ すいか	(精白米) 押し麦 ダ 油 バター 粉	鶏肉もも 牛乳 脂肪ろ油漬け缶詰 ーム	まんねじしめじ ほんーこうん ピーマン	さくらんぼゼリー・菓子 牛乳 菓子・牛乳
火	22	ごはん ごま菜のソテー 野菜のスープ 果物	(精白米) ダ油 ごま ネーズ ネーズ バター いも	ロース脂身 竹輪 (木綿) み	根 ほんじん にんにく	きなこのおはぎ チーズ・牛乳
水	23	ごはん 肉の生姜焼き 五酢和え 白果物の味噌汁	(精白米) ダ油 にゃく 糖	豚ロース脂身 竹輪 (木綿) み	根 しょうが ねぎ ほんじん にんにく	ヨーグルト・菓子 菓子・牛乳
木	24	うどん と 鶏肉の煮物 き ゆうり ッ し汁 果物	(ゆで) 油 いも 糖 ルパン	豚もも脂身つき もも(皮つき (木綿)	じん ねぎ ベツ キャベツ ーマン	揚げパン 牛乳 菓子・牛乳
金	25	ごはん 魚の照り焼き 野菜のソテー ふのの味噌汁 果物	(精白米) (粒) 粉 ダ 油 ん	(生) 揚げ (かつお節) み ニク	根 しょうが ん ーマン	にら焼き 牛乳 菓子・牛乳
土	26	ごはん・納豆 揚げの中華煮 生姜和え ティの味噌汁 果物	(精白米) 油 粉 ん	豆腐 納豆 脂身つき げら 卵 (水煮缶詰	にんじん くい耳 しさい椎茸 にく ーン	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	28	ごはん 焼きスティック ひたし 野菜ソテーの味噌汁 果物	(精白米) 粉 ン(粗) 白 ま	(ひき肉) (木綿) み 揚げ (かつお節) プロセスチーズ	まめ ぎんねぎ 椎茸 ん ーン	チーズ蒸しパン 牛乳 菓子・牛乳
火	29	ルパン テトコロッケ 野菜ソテー 卵入りスープ わかめ 果物	ルパン バター ダが 粉 パン こめ	肉 乳 ルダーベーコン わかめ	じん ねぎ ベツ ツコリー ロン	のりまき 菓子・牛乳
水	30	ごはん 魚のすり身と力と油揚げの味噌汁 なカ大果物	(精白米) ダ油 糖 ン	肉 (淡色辛みそ	いんげん りん ん ーン	(ふかし芋) 牛乳 菓子・牛乳

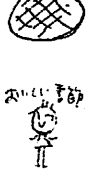
6月平均
3才未満 550kcal
3才以上 581kcal

＊献立は都合により変更する場合があります。

旬のもの豆知識 ‖ アスパラガス ～ アンデスメロン



アミノ酸の一種『アスパラギン酸』という うま味成分を多量に含んでいるところからアスパラガスという名がついたといわれている。



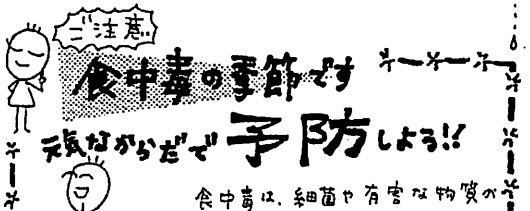
南米アンデス山脈…とは全然関係がなく、生産者が安心して作れ、消費者も安心して買える、食べられる、ということから『安心ですメロン』を略してアンデスメロンというそうです。

メニュー紹介

あじさいゼリー
ぶどうゼリー
カルピスゼリー
2色であじさいをイメージ!!

さくらんぼゼリー
旬の生のさくらんぼを

ご注意 食中毒の季節です 元気なからだで予防しよう!!

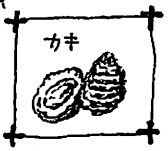


食中毒は、細菌や有害な物質のついている食品を食べて起こる病気です。しかも、健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時が危ないといわれています。寒さで疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れたり、体の調子が悪くなっている時に要注意です。

増えてます ノロウイルスによる食中毒

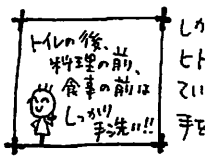
都内で発生した食中毒で、3年連続で最も多く発生しているのが、この『ノロウイルス』による食中毒。

原因としては、カキなどの二枚貝に付着したウイルスを生食、又は加熱不十分で食べて感染する場合と、おう吐物などから感染する場合があります。



カゼと間違えやすく胃腸炎を起こす場合があります。

症状としては、大人では下痢が多く、子どもではおう吐が多くみられます。頭痛や微熱が出ることもありますが、通常は2、3日で軽快します。



しかし症状が消えてからも、数日はヒトからヒトへの感染がありえるとされているので、トイレの後等には必ず手をよく洗うことが大切です。

＜6月＞　☆☆☆　夕食献立表　☆☆☆

月	火	水	木	金	土
	1 ちゃんぽん うどん がんもの煮物 酢の物・果物 ヨーグルト	2 わかめごはん チキンカツ 大根サラダ・トマト かきたま汁 果物	3 ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 和え物・味噌汁 果物	4 ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 和え物・味噌汁 青菜スープ 果物	5 チャーハン シウマイ 三色ナムル 青菜スープ 果物
7 ごはん さんまチーズ焼 きんぴら・ 磯和え・味噌汁 果物	8 焼きそば ウインナソテー りんごサラダ たまごスープ 果物	9 にんじんごはん アジフライ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	10 ごはん 豚肉の生姜焼き 筍の煮物 和え物・味噌汁 果物	11 クリームライス ツナサラダ ひじきのスープ 果物	12 ごはん 魚のピカタ 野菜ソテー・トマト 春雨スープ 果物
14 ごはん めだいの煮つけ 煮物・おひたし 味噌汁 果物	15 サラダうどん 鶏肉と芋の煮物 すまし汁 果物 ヨーグルト	16 カレーライス 大豆サラダ 白菜スープ 果物	17 ごはん 魚の西京焼き 根菜煮・和え物 味噌汁 果物	18 ふりかけごはん 豆腐そぼろあん 煮びたし 味噌汁 果物	19 チキンライス 芋と野菜ソテー たまごスープ 果物
21 ごはん 魚の生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	22 冷し中華 高野豆腐の煮物 和え物 果物 フルーツヨーグルト	23 鮭ごはん 厚焼き卵 煮物・和え物 すまし汁 果物	24 ごはん・納豆 八宝菜 和物 味噌汁 果物	25 三色ごはん がんもの煮物 和え物 すまし汁 果物	26 コーンごはん 魚のムニエル 野菜ソテー トマトスープ 果物
28 ごはん 魚の南蛮漬け 煮物・和え物 すまし汁 果物	29 カレーうどん 煮物 和え物 果物 ヨーグルト	30 麻婆ライス 春雨サラダ 青菜スープ 果物			

＊延長保育の補食は、おにぎり（又はパン等）＋果物（又はヨーグルト等）がつきます。