

きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～
2007. 6. 1

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。この時期は、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。また、食中毒には特に気をつけなくてはなりません。

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、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

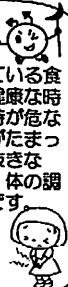


♪...♪...♪...♪...♪...♪...♪...♪

元気な体で 食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついて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。寝不足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ていたたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。

- ★1日3食きちんと食べる
- ★早寝早起き
- ★元気に遊ぶ



6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

～よく噛んで食べよう～

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になること、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

歯の病気を予防

よく噛まないこと、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、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって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タチリンも含まれています。



よく噛むことには効果があるよ

脳の活性化

よく噛むことで、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。



消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化能力を助けます。しっかりと食べものをかまないと、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



肥満を予防

噛むという刺激は、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、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まないこと、満腹感を感じずるまでに食べ過ぎてしまいます。



味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がわかります。



味わって よく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生ま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、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



昔の人はよくかんでいたのです！

歴史上の人物の食事

時代によって変化

～弥生時代の食事～ かむ回数 現代の6.4倍

稲作が定着し、米を主食に、野菜や魚、貝類、雑穀類などを、生や、蒸したり焼いたりして食べていました。強力なあごの力がなく食べられないメニューです。

～鎌倉時代の食事～ かむ回数 現代の4.3倍

玄米粥飯を主食に、一汁一菜。脳の活性化や精神統一のために、硬いものを食べていたともいわれています。
(*玄米粥飯=げんまいこわいい...玄米を蒸したものでかなりかみこたえがあります)

～江戸前期の食事～ かむ回数 現代の2.4倍

麦飯と味噌汁を好んで食べていました。歯ごたえのある麦飯、ごぼう、里芋の煮物など、よくかむメニューが多かったといわれています。

～江戸後期の食事～ かむ回数 現代の1.6倍

家康の頃とは違い、「ねる」「つぶす」などの加工食品が多く、それほどかまなくても食べられる、現代の食事とよく似ています。



やわらかいもの大好き！

かまなくなった現代人



かみかみメニュー

加工食品やレトルト食品、インスタント食品の利用が増え、人気メニューというと、カレーライス、ハンバーグ、スパゲティ、シチュー...など柔らかい食品が多く、あまりかまなくても食べられるものばかりです。このような食品ばかり食べていると、あごの発達に影響が出て、かみ方のバランスが崩れ、食べものをしっかりとかむことができなくなります。

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。
- ★かみこ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。



9月12日は... おやつ試食デー♪

先月に引き続き、今月も「おやつ試食デー」を実施します。今月は「ごぼうビスケット」(12日)です。今回も、お迎え時に試食をしていただきますが、食中毒予防のため、18時までとさせていただきます。また、1人ひとつでの試食をお願いいたします。(園児は、おやつで食べていますので、保護者の方のみの試食をお願いいたします。)
※当初、年4回の予定でしたが、ご好評をいただき、回数を増やす予定です。



6月の給食献立表

太陽の子保育園



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ほうとううどん がんもの煮つけ 野菜のごま酢和え すいか	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ がんもどき たまご	ごぼう だいこん にんじん 西洋かぼちゃ ほんしめじ ねぎ	ハム・チーズ春巻き 牛乳
2 土	ごはん かしの味噌おネズ 焼き 里芋のそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁(豆腐・こまつな) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 さといも 三温糖	まがれい 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐	玉葱 にんじん さやいんげん きゅうり ゆかり こまつな	菓子 牛乳
4 月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうスティック煮 しらす和え かきたま汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おおむぎ(押麦) ごま油 三温糖	豚肩ロース(脂身 しらす干し(半乾) 焼き竹輪 たまご	玉葱 しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう ブロッコリー	さくらんぼゼリー せんべい 牛乳
5 火	ライ麦パン ポテトコロッケ ゴロゴロ野菜ソテー ミニトマト ピーマンスープ バナナ	ライ麦パン ジャガイモ なたね油 薄力粉 パン粉(生) 無塩バター	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 木綿豆腐	玉葱 にんじん アスパラガス ミニトマト 干し椎茸 ねぎ	お好み焼き(炒め) 牛乳
6 水	ごはん めだいのくわ焼き 切干大根とひじきの炒め煮 ごま和え(小松菜・ネバ) 味噌汁(なす・生揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま)	めだい ひじき さつま揚げ 油揚げ 生揚げ	しょうが ねぎ にんじん 切干だいこん 干し椎茸 さやいんげん	フルーツヨーグルト ビスケット
7 木	ホットドッグ たらこスパゲティソテー 海藻サラダ クリームシチュー メロン	ロールパン なたね油 スパゲティ じゃがいも 無塩バター 薄力粉	ウインナー たらこ 生わかめ 鶏若鶏肉モモ(皮 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 背ビーマン レタス きゅうり にんにく(りん茎) にんじん	豆腐入りかぼちゃ白玉 チーズ 牛乳
8 金	あんかけやきそば れんこんサラダ 中華風コンソメ グレープフルーツ	煮し中巻めん れんこん ごま油 かたくり粉 ごま(いり) とうもろこし缶詰	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮缶) ちりめんじゃこ たまご	しょうが にんじん たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい りよくとうもろやし	ケチャップライス 牛乳
9 土	ごはん 鮭の照焼き 肉じゃが 磯和え(小松菜・白菜) 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖	しろさけ 豚モモ(脂身付き) 焼きのり(きざみ) 油揚げ	玉葱 にんじん さやいんげん はくさい こまつな だいこん	チーズドック 牛乳
11 月	春雨サラダ すまし汁 すいか	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(いり)	豚ひき肉 たまご ボンレスハム 木綿豆腐	しょうが 生ぜんまい(ゆで) こまつな にんじん だいずもやし きゅうり	いもケンピ チーズ 牛乳
12 火	ゴマ入り黒糖パン 鶏のコンフレック揚げ 野菜ソテー ミニトマト カブとえのきのスープ グレープフルーツ	ロールパン ごま(乾) かたくり粉 コンフレック なたね油 無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮 たまご ショルダーベーコ	にんじん キャベツ ブロッコリー ミニトマト 玉葱 かぶ	★おやつ試食デー ごぼうビスケット 牛乳
13 水	ごはん めかじきの香味焼き 根菜の煮物 こまつなのおひたし 味噌汁(芋・玉葱) さくらんぼ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 板こんにやく じゃがいも	めかじき 焼き竹輪 かつお加工品(か カットわかめ	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) ごぼう にんじん だいこん	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ
14 木	焼きうどん かぼちゃのそぼろ煮 スティックきゅうり はんぺんのスープ バナナ	うどん(ゆで) なたね油 三温糖	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か 鶏若鶏肉ひき肉 はんぺん	にんじん 玉葱 キャベツ 生椎茸 背ビーマン 西洋かぼちゃ	きなこのおほぎ 牛乳
15 金	ひじきごはん 鯉とコーンの揚げ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁(豆腐・ネバ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも とうもろこし(冷	ひじき 油揚げ かつお(春巻り) 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐	干し椎茸 にんじん ねぎ しょうが にんにく(りん茎) さやいんげん	ジャムサンド 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ごはん 中華風チキン 鶏チンパルー 鶏風きゅうり わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 なたね油 焼きふ(草ふ) 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮 わかめ	玉葱 にんにく(りん茎) しょうが にんじん りよくとうもろやし にら	ビスケット 果物 牛乳
18 月	じゃこごはん 和風ハンバーグ 筍の煮物 納豆サラダ すまし汁(鮓・炒め) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 焼きふ(親世ふ)	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご	しそ葉 ねぎ 玉葱 にんじん たけのこ(ゆで) さやえんどう	あじさいゼリー Feせんべい・牛乳
19 火	ウチトースト マカロニウィンナソテー アスパラグリーンサラダ ブロッコリーとしめじのスープ バナナ	食パン なたね油 マカロニ	まぐろ缶詰(水煮) プロセスチーズ ウインナー 鶏若鶏肉モモ(皮	玉葱 背ビーマン レタス きゅうり アスパラガス にんじん	ポテトたご揚げ 牛乳
20 水	ごはん いわしの梅フライ なすとインゲンの味噌炒め カリカリきゅうり 味噌汁(豆腐・こまつな) さくらんぼ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 三温糖	まいわし たまご 木綿豆腐	ゆかり なす さやいんげん きゅうり にんじん 玉葱	ビスケット(全粒粉) チーズ みかんジュース
21 木	お昼生会 サンドイッチ 初陣草とオレのキャシュ コーンサラダ 冬瓜のスープ ぶどう	ロールパン じゃがいも 無塩バター とうもろこし(冷 なたね油 ごま油	たまご クリーム(乳脂肪) ボンレスハム プロセスチーズ 蒸しわかめ	ミニトマト レタス きゅうり ほうれんそう キャベツ にんじん	アイスクリーム Caウエハース
22 金	スパゲティミートソース 大豆サラダ たまごスープ メロン	スパゲティ なたね油 かたくり粉	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産、乾) たまご	にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー	のりまき(鮓) 牛乳
23 土	ごはん ぎんだらの煮つけ れんこんのきんぴら ごま和え(コマ菜・白菜) 味噌汁(里芋・いんげん) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(すりごま) さといも	ぎんだら 油揚げ	しょうが れんこん にんじん こまつな はくさい さやいんげん	クロワッサン 牛乳
25 月	うずら入りカレー(炊飯) ツナ入り大根サラダ 豆腐と小松菜のスープ すいか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ うずら卵(水煮缶) まぐろ缶詰(油漬 わかめ	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー りんご	チーズ入りハンカチ・牛乳
26 火	ガスパン(ジャム&マギー) 鶏肉の変わり焼き ピーマンソテー ミニトマト ひじきのスープ バナナ	フランスパン いちごジャム(低 ソフトタイプマー 乾燥マッシュポテ なたね油 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 ボンレスハム ショルダーベーコ ひじき 木綿豆腐 たまご	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ 背ビーマン ミニトマト	ゆでとうもろこし カルピス
27 水	ごはん 鮭の西京焼き 五色煮 磯和え 味噌汁(鮓・生揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにやく	焼き竹輪 焼きのり(きざみ) 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん りよくとうもろやし	ヨーグルト せんべい
28 木	かけうどん(わかめ) 松風焼き 煮豆(金時豆) きゅうりとじゃこの酢の物 ぶどう	うどん(ゆで) なたね油 パン粉(生) 三温糖 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 生わかめ なると 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご	干し椎茸 ねぎ 玉葱 にんじん にら きゅうり	おかかチャーハン 牛乳
29 金	きびごはん 鮭の野菜あんかけ じゃが芋のごま煮 野菜のおひたし 味噌汁(オクラ・わかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	まきば かつお加工品(か カットわかめ 油揚げ	にんじん 玉葱 生椎茸 りよくとうもろやし 背ビーマン さやいんげん	セサミトースト 牛乳
30 土	麻婆ライス 春風和え チンゲン菜のスープ メロン	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 焼きふ(親世ふ)	木綿豆腐 豚ひき肉	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	果物 チーズ 牛乳

