

きゅうしょくだより

6月
2008.6.2

～太陽の子保育園～
2008. 6. 2

今月の目標
丈夫な歯をつくらう

紫陽花が色つき始め、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。さらに食中毒は、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～

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、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チリンも含まれています。



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、脳の機能が活性化されるそうです。



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、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまない、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



～よく噛んで食べよう～

肥満を予防

噛むという刺激は、脳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、満腹感を感じずじまらなってしまうので、よく噛んで食べましょう。



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。「しっかりと噛む」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、よく噛む習慣を身につけることができるのです。



食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



やわらかいもの大好き！

かまなくなつた現代人

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、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噛むことができなくなります。

かむ力をつけよう！

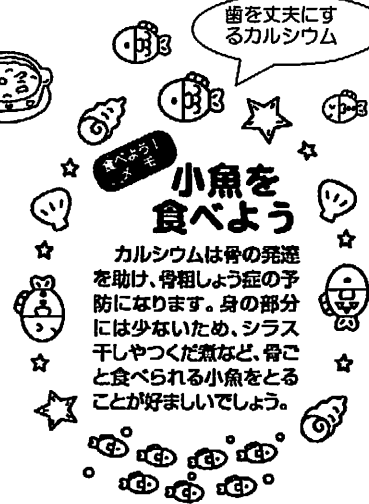
- ★野菜や果物は、少し大きめにカットしたものを食べましょう。
- ★かみごたえのある食べものを選んで食べましょう。
- ★ごはんが甘く感じられるようになるまでかんでみたり、歯にやさしいガムをかんだりして、かむ力をつけましょう。



小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨折しやすくなるの予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

歯を丈夫にするカルシウム



～給食より～

カミカミメニュー紹介

★コーンフレーククッキー★(10日)

- <材料>…幼児5人分
- ・マーガリン 45g (大サ 3,1/2)
 - ・砂糖 22g (大サ 2,1/2)
 - ・たまご 1/2個
 - ・薄力粉 75g (3/4カップ)
 - ・バキツバダグー 1.3g (小サ 1/2弱)
 - ・ソルベ(砂糖無) 30g
 - ・レーズン 25g (牛乳)

<作り方>

- ①薄力粉とバキツバダグーを合わせてふるっておく。
- ②やわらかくしたマーガリンに砂糖を入れて混ぜ、卵も入れてよく混ぜる。
- ③②に①の粉類をさっくり混ぜ、生地をつくる。※生地がかたいときは、牛乳少々を加える。
- ④生地にコーンフレークとレーズンを混ぜ込む。
- ⑤オーブンシートを敷いた鉄板に、スプーンで生地を落とす。
- ⑥上から押して平たくし、オーブン160～170℃で、15～20分焼く。

★れんこんサラダ★(5日)

- <材料>…幼児5人分
- ・れんこん 90g (長め1/3本)
 - ・人参 25g (1/6本)
 - ・きゅうり 75g (1/2本)
 - ・ちりめんじゃこ 5g (大サ 1強)
 - ・マヨネーズ 22g (大サ 1,2/3)
 - ・醤油 2.5g (小サ 1/2弱)
 - ・炒りごま 7.5g (小サ 1,1/2)

<作り方>

- ①れんこんはいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ②人参、きゅうりもいちょう切りにしておく。
- ③人参は茹で、れんこんもさっと茹でて食感を残す。
- ④ちりめんじゃこをフライパン(又は鍋)で炒り炒る。※塩分が気になる場合はさっと湯通し。(園では湯通し)
- ⑤きゅうり、③、調味料、ごまを混ぜ合わせる。



平成20年 6月分 予定献立表

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	
2 / 月	豚肉の生煮焼き 鶏の無物 しらす和え 味噌汁(豆腐・ごまつな) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 スパゲティ	豚ロース肉 さつまいも しらす干し 木綿豆腐 ベーコン	玉葱・もやし しょうが・ごまつな だしの(ゆで) にんじん・ピーマン さやえんどう きゅうり・グレープフルーツ	バナナ 牛乳(乳児)
3 / 火	ライ麦パン おから入りポテトコロッケ アスパラ入り野菜ソテー ビーフンスープ ミニトマト オレング	ライ麦パン じゃがいも なたね油・コーン 薄力粉・ピーマン パン粉(生)・ごま油 無塩バター・米	豚ひき肉 脱脂粉乳 おから たまご ショルダーベーコン 木綿豆腐・おから	にんじん 玉葱・玉葱 キャベツ・チゲソテー アスパラガス 干し椎茸・ミトト ねぎ・オレング	おからチャーハン 牛乳(乳児)
4 / 水	鶏胸ごはん めだいの香味焼き 五目豆煮 ごま和え(納豆、卵) 味噌汁(なす・生揚げ) あまなつ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごんぶ おおむぎ(押麦) 三温糖・ごま油 ごま(すりごま)	めだい 大豆(国産、乾) ごんぶ 生揚げ ヨーグルト	しょうが・なす ねぎ・もやし にんにく(りんご) にんじん・玉ねぎ ごぼう・納豆 干し椎茸・あまなつ	フルーツヨーグルト せんべい
5 / 木	あんかけやきそば れんこんサラダ 中粒国産コーン バナナ	熱し中華めん なたね油 ごま油・卵・ミトト かたくり粉 ごま(白) マヨネーズ・薄力粉	豚モモ肉 うすら卵(水煮) ちりめんじゃこ たまご プロセスチーズ	さつま芋スコーン 牛乳(乳児)	
6 / 金	豚肉とごぼうのまぜごはん とうふのまぜご焼き ゆかり和え(アスパラ野菜) すまし汁 メロン	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉 鶏ひき肉 なたね油 ゆかり・卵・パン	豚肩肉 木綿豆腐 しほえび 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ たまご・牛乳	ごぼう・玉ねぎ しょうが・ごまつな にんじん だいに きゅうり・メロン ゆかり・みかんジュース	乳油 風味のルガー 牛乳
7 / 土	ごはん カリの変わり西京焼き 肉じゃが 磯和え(キャベツ、納豆) 味噌汁(大根・油揚げ) りんご ピピンバ 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油・はるさめ ごま(白)	まがれい 豚モモ肉 きざみのり 油揚げ	玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう だいに・りんご	ビスケット(全粒粉) 果物(バナナ) 牛乳(乳児)
9 / 月	ピピンバ 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油・はるさめ ごま(白)	豚ひき肉 たまご ボンレスハム 木綿豆腐	しょうが ぜんまい(ゆで) ごまつな・玉ねぎ にんじん・チゲソテー もやし きゅうり・バナナ ねぎ・かぼち しょうが・玉ねぎ にんにく にんじん・納豆 さやいんげん グレープフルーツ	さくらんぼゼリー スラック 牛乳(乳児)
10 / 火	わかめごはん わかめと野菜の揚げ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁(厚玉・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(白)・コーン かたくり粉 なたね油・薄力粉 じゃがいも トナリ	カットわかめ かつお きざみのり 油揚げ たまご	玉葱・きゅうり にんじん・ごまつな ほんしめじ ブロッコリー レタス きゅうり・メロン	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
11 / 水	アスパラ・ゆかり・マヨネーズ ポテトグラタン グリーンサラダ たまごスープ メロン	フランスパン いちごジャム(砂糖酸度) マーガリン じゃがいも・薄力粉 なたね油・片栗粉 無塩バター	鶏モモ肉 牛乳 プロセスチーズ たまご ヨーグルト 炒り大豆・鶏干し	玉葱・きゅうり にんじん・ごまつな ほんしめじ ブロッコリー レタス きゅうり・メロン	ヨーグルト 大豆といりこのごまがら
12 / 木	ごはん 鮭の照焼き 根菜の煮物 おびだし(白菜、小松菜) 味噌汁(豆腐・なめこ) オレング	水稲穀粒(精白米) 板こんにゃく 三温糖 マカロニ	鶏ひき肉 焼き竹輪 油揚げ かつお加工品(かつお) 木綿豆腐 豚肩肉	ごぼう・玉ねぎ にんじん・小葱 だいに さやえんどう・にんにく ごまつな・きゃべつ はくさい・オレング	スープパスタ 牛乳
13 / 金	焼きうどん かつおサラダ はんぺんスープ ずいか	うどん(ゆで) なたね油 メロンパン	豚モモ肉 かつお節 プロセスチーズ はんぺん	にんじん・きゅうり 玉葱・納豆 キャベツ 生椎茸 鶏ピーマン かぼち・すいか	メロンパン 牛乳
14 / 土	ごはん 中華風チキン 魅ちゃんフルー 鶏湯きゅうり わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) ごま(白) ごま油 なたね油 わかめ 三温糖	鶏肉モモ肉 たまご わかめ	玉葱 にんにく・きゅうり しょうが・小松菜 にんじん りょくとうもやし にら・バナナ	せんべい ミニフルーツゼリー 牛乳
16 / 月	じゃこ入枝豆ごはん シュウマイ ごぼうスティック煮 おろしあえ とうがんのすまし汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 ごま油 味噌汁 三温糖 薄力粉	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 かつお節 木綿豆腐 プロセスチーズ たまご・ベーコン	えだまめ・ごまつな 玉葱・はくさい キャベツ・大根 しょうが・とうがん ごぼう・小葱 にんじん・グレープフルーツ	チキ入りツナ 牛乳(乳児)

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	
17 / 火	ツナトースト(豚身食パン) トト入り海苔サラダ コーンシチュー バナナ	豚身パン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・卵・ミトト 水稲穀粒(精白米)	まぐろ水煮 プロセスチーズ 生わかめ 豚モモ肉 脱脂粉乳 牛乳・油揚げ	玉葱・にんにく レタス キャベツ トマト ブロッコリー にんじん・バナナ ゆかり・玉ねぎ なす・納豆 にんじん・きゅうり だしの(ゆで) さやいんげん さくらんぼ	いなりずし 牛乳(乳児)
18 / 水	ごはん いわしの梅フライ 茄子の味噌炒め スティックきゅうり 味噌汁(生揚げ・納豆) さくらんぼ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(乾燥) なたね油 三温糖 焼き餅・グレープフルーツ	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産、乾) ベーコン ひじき 木綿豆腐・たまご	にんにく しょうが・きゅうり セロリ・チゲソテー にんじん・かぼち 玉葱 トマト半粒・メロン	ヨーグルト 手作り餃子 牛乳(幼・乳)
19 / 木	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ メロン	スパゲティ なたね油 三温糖	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産、乾) ベーコン ひじき 木綿豆腐・たまご	にんにく しょうが・きゅうり セロリ・チゲソテー にんじん・かぼち 玉葱 トマト半粒・メロン	かぼちもち(みたらし) 牛乳(乳児)
20 / 金	きびごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 ごま和え(小松菜、卵) すまし汁 オレング	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま油・すりごま なたね油・焼き餅 三温糖 コッパパン	鶏モモ肉 さつまいも 油揚げ きなこ	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸・にら さやいんげん ごまつな・玉ねぎ もやし・オレング	きなこ揚げパン 牛乳(乳児)
21 / 土	ごはん ぎんだらの煮付け じゃが芋のさんぴら 磯和え(納豆、コーン) 味噌汁(卵・キャベツ) バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま油 とうもろこし	ぎんだら きざみのり 油揚げ	しょうが ごぼう・きゃべつ にんじん さやいんげん ほうれんそう さやえんどう・バナナ	チーズドック 牛乳(乳児)
23 / 月	うすら入りカレー(愛蔵) ツナ入り大根サラダ えのきのスープ ぶどう	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油・ごま油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・そうめん	豚肩肉 プロセスチーズ うすら卵(水煮) まぐろ水煮 木綿豆腐 乳油(風味)	にんにく・アスパラ しょうが・大根 玉葱・きゅうり にんじん・えのき トマト水煮・小松菜 りんご・ぶどう・小葱	そうめん ヤクルト 牛乳(幼・乳)
24 / 火	ごはん めかじきの生煮焼き かぼちのそぼろ煮 おびだし(納豆、白菜) 味噌汁(オクラ・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉	めかじき 鶏ひき肉 かつお節 油揚げ 豚モモ肉 たまご	しょうが かぼち ほうれんそう はくさい・きゃべつ 玉葱・あおのり オクラ・グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳(乳児)
25 / 水	ハムチーズサンド スティックポテト ツナ入り大根サラダ ワンダンスープ バナナ	豚パン マーガリン さつまいも なたね油 わんたんの皮 ごま油・卵・ミトト	プロセスチーズ ボンレスハム 鶏モモ肉	ハセリ・りんご キャベツ・干し椎茸 きゅうり・ねぎ にんじん・もやし 玉葱・チゲソテー・生煮 バナナ・ゆかり	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳(乳児)
26 / 木	かたくり粉の巻き たらこスパゲティ あじさいゼリー	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(白) なたね油 スパゲティ ごま油	たまご しろさけ 焼きのり ウィンナー・豆腐 たらこ・豚モモ肉 乳油(風味)	ごまつな・長ねぎ サラダ菜・大根 きゅうり にんじん ごぼう ごま(すりごま)	アイスクリーム CaWエハース
27 / 金	かけうどん かき揚げ(皮入り) 煮豆(金時豆) きゅうりとじゃこの酢の物 オレング	うどん(ゆで) 薄力粉 なたね油 三温糖 ごま(白)	生わかめ なると しばえび たまご・卵・キャベツ いんげんまめ(乾) 鶏挽肉	にんじん・にら しょうが・大根 にんじん・きゃべつ チゲソテー ねぎ 干し椎茸・すいか	ケチャップライス 牛乳(乳児)
28 / 土	ごはん・納豆 豚と野菜の味噌炒め じゃが芋のごま煮 すまし汁(アスパラ・卵) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも ごま(すりごま)	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) はんぺん	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ ごまつな・グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳(乳児)
30 / 月	麻婆ライス ひじき入り千切りサラダ チンゲン菜のスープ 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 じゃが芋	木綿豆腐 豚ひき肉 ひじき かつお節 わかめ プロセスチーズ	にんにく・にら しょうが・大根 にんじん チゲソテー ねぎ 干し椎茸・すいか	カラフルポテト 牛乳(乳児)

~今月の予定~
*5日:調理保育(くま組)
*7日:ひよこ組懇談会
*26日:お誕生会

<平均摂取量>

*3歳未満児: 538kcal
*3歳以上児: 606kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

