

きゅうしよくだより



～太陽の子保育園～
2009. 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。



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、胃に負担をかけます。

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たことによる病気です。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

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、満腹感を感じずるまでに食べ過ぎてしまいます。

味覚の発達

旬味でもおいしく、食品の持ち味がわかります。

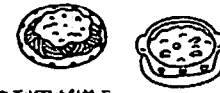
よく噛むと効果があまる

味わって よく噛む習慣をつけよう

「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。

やわらかいもの大好き！

かまなくなってきた現代人



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。
- ★こぼれ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。



歯を丈夫にするカルシウム

小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。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。

★調理保育をしました★

らいおん組

先月15日に、らいおん組さんで「お好み焼き」作りをしました。今回は、初めて包丁を使っての調理保育。グループにわかれ、きゃべつ、にんじん、茹でじゃが芋、小ねぎを切りました。みんなとっても上手！粉と水を混ぜて生地を作り、自分たちで切った野菜、その他4種類の具を好みに混ぜ込み、ホットプレートを使って焼きました。ホットプレートは3回目だったので、戻返すのもお見事！みんな上手にできました。ソース、卵のり、かつおぶしをかけて、ばんだ、くま組さんのおともだちにも食べてもらいました。焼きたてを給食のときに食べたのですが、みんなそれぞれの味に「おいしい〜♪」と大満足の調理保育になりました。

調理保育の様子子は、給食プログラム(5/15)をご覧ください。

- 今回のお好み焼きの具は…
- きゃべつ
 - 人参
 - じゃが芋
 - 小葱
 - ねぎ
 - チーズ
 - 卵
 - もち

菜園活動

いちご

保育園の畑では、年度末に植えたイチゴが実り、色づく度に子どもたちが収穫、そのまま食べたり、うさぎ組さんでは、いちごソー（りんご酢と氷砂糖に漬けて）を作り牛乳に入れて飲んだり。太陽をいっぱい浴びたいちごは、甘酸っぱくておいしかったですね。

今年はお米作りにチャレンジ！らいおん組みんなで、小さい箱にお米の種を蒔きました。今はグングン伸びて、今月には畑で作ったミニ田んぼに田植えをする予定です。穂が伸びて、花が咲いて、秋には稲刈りをして…できたお米を実際に食べることで、食に対する興味、感謝する気持ちも育つといいですね。

これからの予定
種まき、苗植え

畑で育ってます
さつま芋 ミニトマト

- 今月の予定
- 3日：調理保育（くま組）
 - 6日：懇談会（ひよこ組）
 - 15日～19日：子育て支援 給食試食会
 - 24日：お誕生会
 - * その他、梅ジュース作り、あんずジャム作りを予定
 - * かみかみメニューの取り入れ

オクラ
えびまめ
小かぶ

| 日/月 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 |
|------|--|--|--|---|--------------------------------------|
| | | 脂や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1/月 | ハヤシライス れんこんサラダ レタスと卵のスープ オレンジ | 水稲穀類(精白米) おおむぎ(神豆) なたね油 無塩バター 薄力粉・マーガリン ごま(白) | 豚肩肉 生卵(乳脂肪) ちりめんじゃこ たまご カッテージチーズ | こんにゃく・きゅうり 玉葱・レタス にんじん マッシュルーム(水漬) ブロッコリー れんこん・オレンジ | チーズドロッポクッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 2/火 | ミルクロールパン おから入りポテトコロッケ アスパラ入り野菜スープ ピーンズスープ グレープフルーツ | ロールパン じゃがいも なたね油・ごま油 薄力粉・ピーンズ パン粉(生) シヨルダーベーコン 無塩バター・白玉粉 | 鶏ひき肉 脱脂粉乳 おから たまご アスパラガス 干し椎茸 木綿豆腐・すまめ | にんじん・生葱 玉葱・小松菜 キャベツ アスパラガス 干し椎茸 ねぎ・グレープフルーツ | 白玉だんご すまめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 3/水 | ごはん めかじきの香味焼き 五目豆腐 ごま和え かぼちゃの味噌汁 おまなつ タンメン | 水稲穀類(精白米) 五目豆腐 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 板こんにゃく ビスケット | めかじき 大豆(国産・卵) ごんぶ 生揚げ ヨーグルト | しょうが・干し椎茸 ねぎ・ほうれん草 にんじん・もやし にんじん・かぼちゃ ごぼう・たまねぎ たまご・いんげん | フルーツヨーグルト ビスケット(全粒粉) 牛乳(幼・乳) |
| 4/木 | さつまいものひじき煮 カリカリきゅうり すいか ヤクルト | 中粒めん(生) さつまいも ごま油・三温糖 とうもろこし(冷凍) さつまいも 精白米・バター | 豚モモ肉 鶏ひき肉 ひじき 乳酸菌飲料 かつおぶし | しょうが・ねぎ 玉葱・きゅうり にんじん・ニラ 干し椎茸 キャベツ もやし・すいか | おからチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 5/金 | 三色ごはん がんもの煮つけ 大根の甘酢和え すまし汁 バナナ | 水稲穀類(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 焼き豆腐(国産) コーンパン | 鶏ひき肉 たまご がんもどき きなこ | しょうが・小松菜 にんじん さやいんげん きゅうり だいこん 玉葱・バナナ | きなこ餅付パン 牛乳 牛乳(幼・乳) |
| 6/土 | ごはん めかじきのねぎみそ焼き 肉とだけこの麻油 鶏和え じゃが芋の味噌汁 りんご | 水稲穀類(精白米) なたね油 三温糖 じゃがいも | めだい 鶏モモ肉 きざみのり 油揚げ プロセスチーズ | ねぎ たけのこ(ゆで) にんじん さやえんどう はくさい・玉ねぎ ほうれん草・りんご | ソフトケーキ チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) |
| 8/月 | 麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ メロン | 水稲穀類(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 細切はるまめ | 木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ 魚干し | こんにゃく・ニラ しょうが・きゅうり にんじん 玉葱・チンゲン菜 ねぎ 干し椎茸・メロン | 餃子大学亭(かえり焼干) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 9/火 | わかめごはん かつおのカレー揚げ 肉じゃが 小松菜と白菜のおろしあえ なすの味噌汁 オレンジ | 水稲穀類(精白米) ごま(白) かたくり粉 なたね油・三温糖 じゃがいも スパゲティ | カットわかめ かつお 豚モモ肉 かつお節 ベーコン 軟骨ヨーグルト | にんにく 玉葱・大根 にんじん・なす さやいんげん こまつな・白菜 オレンジ・ピーマン | スパゲティナポリタン 軟骨ヨーグルト 牛乳(幼・乳) |
| 10/水 | ジャムサンド(幼児のみ) マカロニグラタン 人魚ドレッシングサラダ ひじきのスープ バナナ | 豚パン いちごジャム マーガリン マカロニ・薄力粉 なたね油・片栗粉 無塩バター・三温糖 | 豚モモ肉 牛乳 プロセスチーズ かに風味かまぼこ ひじき・たまご 木綿豆腐 | 玉葱・ズッキーナ にんじん ほんしめじ オレンジ・バナナ ブロッコリー・バナナ キャベツ・みずな いんげん・チンゲン菜 | あじさいゼリー せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 11/木 | ごはん ぶりのてりやき 五色魚 田和え 大根の味噌汁 グレープフルーツ | 水稲穀類(精白米) なたね油 板こんにゃく 三温糖 薄力粉 | ぶり 焼き竹輪 きざみのり 油揚げ たまご | ごぼう・大根 にんじん・玉ねぎ たけのこ・もやし さやいんげん ほうれん草 グレープフルーツ・パイナップル | パイナップルケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 12/金 | 焼きうどん かぼちゃサラダ はんぺんのスープ メロン | うどん(ゆで) なたね油 精白米 すりごま | 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・レタス キャベツ・小松菜 生椎茸・かぼちゃ 青ピーマン メロン | ミニ五平餅 牛乳 牛乳(幼・乳) |
| 13/土 | ごはん 中粒魚チキン 麺ちゃんぷルー ミニトマト わかめスープ オレンジ | 水稲穀類(精白米) ごま(白) ごま油 なたね油 焼き豆腐(国産) クローワッサン | 鶏モモ肉 たまご わかめ | 玉葱・ミニトマト にんにく・チンゲン菜 しょうが にんじん もやし にら・オレンジ | クローワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) |
| 15/月 | おこし枝豆ごはん シュウマイ ごぼうスティック煮 おひたし 冬瓜のスープ すいか | 水稲穀類(精白米) かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖・薄力粉 おだま・マーガリン | ちりめんじゃこ 豚ひき肉 かつお節 木綿豆腐 たまご | えだまめ 玉葱・小松菜 キャベツ・もやし しょうが・とうがん ごぼう・にんじん すいか | オートミールスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |

| 日/月 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 |
|------|--|---|---|---|--|
| | | 脂や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 16/火 | ツナトースト(経身パン) 海鮮サラダ コーンシチュー バナナ | ライ麦パン マーガリン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・ピーンズ 薄力粉 | まぐろ(水漬丸・カ) プロセスチーズ カットわかめ 豚モモ肉 脱脂粉乳 牛乳・豚焼き肉 | 玉葱・ブロッコリー レタス・きゅうり きゅうり・小松菜 にんじん にんにく・バナナ りんご・ブルーベリー | 焼きビーフン リンゴジュース 牛乳(幼・乳) |
| 17/水 | ごはん ほの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 めかじきと鶏肉のごま和え ニラと生揚げの味噌汁 さくらんぼ | 水稲穀類(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごま(すりごま) ビスケット | さくらんぼ さつまいも 油揚げ 生揚げ ヨーグルト | さわか にんじん・ニラ 切り干しだいこん 干し椎茸・さくらんぼ さやいんげん ほうれん草 | ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳) |
| 18/木 | ごはん めかじきの香味焼き 大豆サラダ たまごスープ メロン | 水稲穀類(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 板こんにゃく ビスケット | 豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産・卵) たまご 茹でたこ | にんにく・トマト水漬 しょうが・きゅうり セロリ・チンゲン菜 にんじん・玉ねぎ きゅうり・長ねぎ メロン・甘酢和え | ポテトたこ揚げ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 19/金 | ひじきごはん 鶏のコンフレック揚げ しらす和え カブとえのきのすまし汁 オレンジ | 水稲穀類(精白米) なたね油 三温糖・マーガリン かたくり粉 コンプレック 塩パン・すりごま | ひじき 油揚げ 鶏モモ肉 牛乳 たまご しらす干し | 干し椎茸 にんじん こまつな もやし 玉葱・かぶ・かぶ えのき・オレンジ | かりかりセサミトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) |
| 20/土 | ごはん 魚煎(さば) れんこんのきんぴら おひたし さつまいもの味噌汁 グレープフルーツ | 水稲穀類(精白米) 三温糖 ごま油 さつまいも | しょうが れんこん にんじん ほうれん草 はくさい・いんげん 玉葱・グレープフルーツ | しょうが れんこん にんじん ほうれん草 はくさい・いんげん 玉葱・グレープフルーツ | チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) |
| 22/月 | カレーライス(煮飯) 大根サラダ 豆腐と青菜スープ バナナ | 水稲穀類(精白米) おおむぎ(神豆) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・ごま油 | 豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ ボンレスハム 木綿豆腐 | にんにく・ブロッコリー しょうが・大根 玉葱・きゅうり にんじん・小松菜 トマト水漬・りんご バナナ・さくらんぼ | さくらんぼゼリー せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 23/火 | ごはん 和風ハンバーグ かぼちゃの甘煮 鶏和え オクラの味噌汁 オレンジ | 水稲穀類(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 マカロニ | 豚ひき肉 木綿豆腐・ひじき プロセスチーズ 脱脂粉乳 たまご・油揚げ きざみのり・きなこ | ねぎ 玉葱 にんじん 西洋かぼちゃ キャベツ ほうれん草 | マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 24/水 | かえるパーカー 花畑のソテー てるてるほーずサラダ 春雨スープ ぶどう | ロールパン 薄力粉・三温糖 パン粉(生)・春雨 なたね油・ごま油 春雨 スパゲティ じゃがいも | まがれい たまご ウィンナー プロセスチーズ 木綿豆腐 アイスクリーム | さつまいも・干し椎茸 きゅうり・ねぎ 玉葱・チンゲン菜 青ピーマン・生葱 にんじん ミニトマト・ぶどう | アイスクリーム フエハース 牛乳(幼・乳) |
| 25/木 | きびごはん 鶏肉の香味焼き 茄子の味噌炒め ゆかり和え なめこの味噌汁 グレープフルーツ | 水稲穀類(精白米) きび(精白) なたね油 三温糖 薄力粉 | 鶏モモ肉 木綿豆腐 豚モモ肉 たまご | 玉葱・いんげん にんにく・かぶ しょうが・きゅうり なす・小松菜・なめこ にんじん・たけのこ きゅうり・グレープフルーツ | お好み焼き 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 26/金 | きつねうどん えび入りかき揚げ 魚豆(金時豆) きゅうりとわかめの酢の物 すいか | 干しうどん(ゆで) 三温糖 薄力粉 なたね油 精白米 いりごま | 油揚げ なると むきえび たまご いんげんまめ(乾) 生わかめ・焼き豆腐 | 干し椎茸 ねぎ・きゅうり ほうれん草 にんじん・小松菜 さやいんげん 玉葱・すいか | のりまき(ツナ・肉類) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |
| 27/土 | ごはん・納豆 豚と野菜炒め じゃが芋のごま煮 生揚げと絹さやの味噌汁 オレンジ | 水稲穀類(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも ごま(すりごま) | 糸豆腐 豚モモ肉 生揚げ ヨーグルト | しょうが にんじん 玉葱 キャベツ にら・さやえんどう オレンジ | ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳) |
| 29/月 | ごはん・しらすぶりがけ 酢豚 ほうれん草のナムル 豆腐とニラのスープ グレープフルーツ | 水稲穀類(精白米) 三温糖 かたくり粉 なたね油 ごま油・ごま さとうとうもろこし | ちりめんじゃこ きざみのり 豚モモ肉 木綿豆腐 プロセスチーズ | しょうが・ニラ にんじん・ほうれん草 玉葱・ピーマン たけのこ(ゆで) 干し椎茸・N.Y. 小松菜・グレープフルーツ | そうめん・チーズ 牛乳(幼・乳) |
| 30/火 | ぶどうパン 鮭のごまマヨネーズ焼 マカロニソテー イタリアンスープ メロン | ぶどうパン ごま(すりごま) マカロニ なたね油・パン粉 とうもろこし(冷凍) かたくり粉・三温糖 | しらす干し ウィンナー 豚モモ肉 たまご パルメザンチーズ すまめ | えのきだけ ほんしめじ 玉葱・きゅうり プロセスチーズ にんにく・にんじん | かぼちゃもち(みたらし) すまめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) |

*平均摂取量 *3歳未満児...571kcal *3歳以上児...637kcal *献立は材料の都合により変更する場合があります。