

# きゅうしょくだより



～太陽の子保育園～  
2010. 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ます。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～

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。

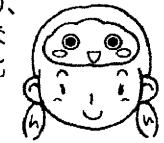
歯の病気予防



よく噛まないと、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、食べ力が歯につきやすく、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、歯を強く丈夫にし、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

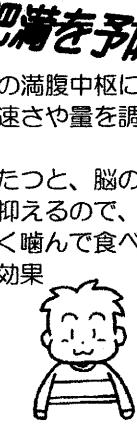
よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなり、脳の機能が活性化するそうです。



よく噛むと、すごい効果があるよ

～よく噛んで食べよう～ **歯磨き予防**

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。よく噛まないと、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまします。



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。

味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持味がよくわかります。

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、身についていくものです。“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。



～太陽の子保育園～  
2010. 6. 1

\*\*\* 今月の目標 \*\*\*  
丈夫な歯をつくろう

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。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



調理保育の様子は、給食ブログ(5/14)をご覧下さい。

★調理保育をしました★  
らいおん組



先月14日に、らいおん組さんで「フルーツポンチ」作りをしました。今回は、次回調理保育で使う「包丁」の練習を、食事用のナイフを使って行いました。いちご、メロン、バナナ、パイン、りんごをグループに分かれて、順番に練習。あっという間に、それもとっても上手に切り終えていました。



そして、今回はみんなでバター作りにもチャレンジ！生クリームをペット入れ、グループ対決で振り振り☆液体だった生クリームが泡立ったと思ったら中に塊が…これがバター！フルーツポンチは、お皿のデザート、バターは午後のおやつのホットケーキにつけて食べました。どちらも美味しくできました♪



菜園活動



菜園活動が本格的にスタート！畑やプランターには、夏にかけて収穫できる野菜の種や苗を植え付けました。作物を育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べものに対する関心や感謝の気持ちも育つといいなと思っています。

プランターで育っています



畑で育っています

じゃが芋

3月末に植えたじゃが芋、芽かきと土寄せをして、どんどん大きくなり、今はきれいな花を咲かせています。

ゴーヤ

先月、苗を畑に植えました。支柱をたて、つるがからみついて、どんどん伸びています。

すいか(小玉)

苗を植えて、これからわらを敷いて育てる予定。どんなすいかができるか楽しみです。

ミニトマト

今年は、数種類の苗を植えてみました。

枝豆、人参

セルポットに種を植え、芽が伸びてきました。畑に植え付けて育てる予定です。

★たてわり保育★

今年度は、縦割り保育で野菜を栽培、幼児クラスの前のテラスで、どんどん大きくなっています。

なす

苗を植えて、今は紫色のきれいな花が咲き始めています。数種類植えてあります。

ピーマン

苗を植え、今はもう実がついてきました。収穫したら、何を作つて食べようか、楽しみですね。

ラディッシュ

赤、白のかぶの種をまきました。間引きをしてプランターが4つになりました。

いちご

うさぎ組さんで苗を植えたいちごが花を咲かせ、実が色づいています。

★さやむきをしました★

先月、幼児クラスで、ピースご飯に使うグリンピースのさやむきをしました。昨年さやむきをしていることもあり、あっという間にむき終わりました。

給食で、ご飯に入れて炊いて出したのですが、さやむきをしたクラスのほとんどの子がグリンピースを食べていました。豆が嫌いな子、昨年は食べられなかった子…ほとんどの子が豆を食べていて、旬の味を知り、そして、子どもたちの成長もみられました。

また、別の日には、そらまめのさやむきをしました。かたいさやから、大きなお豆を上手に取り出し、茹でておやつに出したのですが、自分でむいたお豆、おいしい～とよく食べていました。

今月の予定

- 1日：調理保育（くま組）
- 5日：懇談会（ひよこ組）
- 7日～11日：子育て支援  
給食試食会
- 24日：お誕生日会
- \*その他、梅ジュース作りを予定
- \*かみかみメニューの取り入れ



平成22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	
1 火	カレートースト トマト入り海藻サラダ マカロニシチュー バナナ	食パン/なたね油/パン 粉(生)/マカロニ/無塩バ ター/薄力粉/さつまい も	豚ひき肉/プロセスチー ス/鶏若鶏肉モモ(皮付き) /脱脂粉乳/牛乳/クリー ム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/レタス/ きゅうり/トマト/カット わかめ/にんにく(りん茎)/ マッシュルーム(水煮缶詰)/ プロッコリー/バナナ/り んごジュース	かし芋 リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
2 水	梅おこわ かつおと野菜の揚げ煮 おひたし かぼちゃの味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/水絞穀 粒(もち米)/かたくり 粉/なたね油/じゃがい も/どうもろこし(冷凍) /三温糖/せんべい	鶏若鶏肉ひき肉/かつお /かつお加工品(かつお節) /生揚げ/ヨーグルト	梅干し(塩漬)/しようが/に んにく(りん茎)/にんじん/ さやいんげん/こまつな/ キャベツ/西洋かぼちゃ/ 玉葱/バレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
3 木	タンメン れんこんの真砂和え 華風きゅうり すいか	中華めん(生)/なたね油/ ごま油/とうもろこし(冷 凍)/マヨネーズ/ごま (すりごま)/三温糖/精 白米/いりごま	豚モモ(脂身付き)/たらこ /鮭	しようが/玉葱/にんじん/ 干し椎茸/キャベツ/ りょくとうもやし/ねぎ/ にら/れんこん/きゅうり/ すいか/焼きのり	のりまき(鮭) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
4 金	きびこはん パンパンジー 麩チャンブルー ミニトマト 春雨スープ あまなつ	水稻穀粒(精白米)/きび (精白粒)/ごま(すりご ま)/三温糖/ごま油/ ごま(いり)/なたね油/ 焼きふ(車ふ)/緑豆はる さめ/食パン/ヨーグルト	鶏若鶏肉胸(皮付き)/木綿 豆腐/しらす干し	しようが/ねぎ/きゅうり/ にんじん/りょくとうも やし/にら/ミニトマト/ 干し椎茸/チングンツアイ/ なつみかん	しらすトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
5 土	こはん さわらのねぎみそ焼き 肉じゃが ごま和え オクラの味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)/なたね 油/マヨネーズ/じゃが いも/しらたき/三温糖/ ごま(すりごま)/全粒 粉ピスケット	さわら/豚モモ(脂身付き) /油揚げ/プロセスチー ズ	ねぎ/玉葱/にんじん/さ やいんげん/ほうれんそう /りょくとうもやし/オク ラ/りんご	全粒粉ピスケット チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
7 月	こはん・手作りぶりかけ 揚げ餃子 こぼうスティック煮 三色ナムル すまし汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/ごま (いり)/ごま油/かたく り粉/きょうさの皮/な たね油/三温糖/白玉粉/ 薄力粉	ちりめんじゃこ/かつお 加工品(かつお節)/あおの り/豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/パルメザンチー ズ	玉葱/キャベツ/ねぎ/に ら/にんにく(りん茎)/し ょうが/こぼう/にんじん/ こまつな/りょくとうもや し/えのきだけ/切りみつ ば/バレンシアオレンジ	ポンデケージョ 牛乳 牛乳(幼・乳)
8 火	フランスパン サンドイッチのグラタン みかん入りフレンチサラダ たまごスープ バナナ	フランスパン/いちご ジャム(低糖度)/ソフタ イフマーマガリーン/なたね 油/無塩バター/薄力粉/ かたくり粉/ビーフン	しろさけ/牛乳/プロセ スチーズ/たまご/豚挽 肉/するめ	玉葱/にんじん/ほんしめ /アスパラガス/温州蜜 柑缶詰(果肉)/キャベツ/ きゅうり/カットわかめ/ こまつな/バナナ/小葱	焼きビーフン するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
9 水	ひじきこはん 鶏肉のアップルソース焼き 紅白煮 野菜のごま味噌和え すまし汁 グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/じゃがいも/ ごま(すりごま)/黒糖/ いりごま	ひじき/油揚げ/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/炒り大豆 /煮干し/ヨーグルト	干し椎茸/にんじん/りん ご(缶詰)/こまつな/りょ くとうもやし/玉葱/かぶ/ かぶ(葉)/グレープフルーツ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがら 牛乳(幼・乳)
10 木	こはん ぶりの西京焼き 根菜の煮物 麩和え 豆腐となめこの味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)/三温糖/ 板こんにゃく/薄力粉/ マーガリン/コーンフレー ク	ぶり/焼き竹輪/油揚げ/ 焼きのり(きざみの り)/木綿豆腐/牛乳/ たまご	しょうが/こぼう/にん じん/だいこん/さやえん どう/はくさい/こまつな/ 玉葱/葉ねぎ/なめこ/り んご	コーンフレークッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
11 金	焼きうどん かぼちゃサラダ チゲソ菜とはんぺんのスープ メロン	うどん(ゆで)/なたね油/ マヨネーズ/精白米/ 押し麦	豚モモ(脂身付き)/かつお 加工品(かつお節)/プロセ スチーズ/はんぺん/ ベーコン	にんじん/玉葱/キャベツ/ 生椎茸/青ピーマン/西 洋かぼちゃ/きゅうり/千 しひどう/チングンツアイ/ メロン(温室)/えだまめ	ケチャップライス 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
12 土	三色ごはん がんもの煮つけ さつま芋の味噌汁 冷凍みかん	水稻穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉/ ごま(いり)/さつまい も/クロワッサン	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/ がんもどき	しょうが/にんじん/さや いんげん/きゅうり/りょ くとうもやし/玉葱/こま つな/温州蜜柑(普通、生)	クロワッサン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14 月	カレーライス(麦飯) 大根サラダ わかめスープ グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/おむぎ (押麦)/なたね油/ じゃがいも/無塩バター/ 薄力粉/ごま油/三温糖/ せんべい	豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/ ボンレスハム/わかめ/木綿 豆腐/生クリーム	にんにく/しょうが/玉葱/ にんじん/トマト缶詰/ りんご/プロッコリー/だ いこん/きゅうり/グレ ープフルーツ/りんごシュー ス/アガー/さくらんぼ	さくらんぼゼリー せんべい 牛乳(乳児)
15 火	ツナトースト 人参ドレッシングサラダ ワンタンスープ すいか	食パン/なたね油/マヨ ネーズ/わんたんの皮/ ごま油/そうめん/	まぐろ缶詰(水煮フレー ク)/プロセスチーズ/かに 風味かぼぼこ/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/ヤクルト	玉葱/キャベツ/ヌッブ えんどう/にんじん/干 椎茸/ねぎ/しょうが/チ ングンツアイ/りょくとう もやし/すいか/干し椎茸/ 小葱	そうめん ヤクルト 牛乳(幼・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 水	こはん いわしの梅フライ じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし 大根の味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/薄力粉/ パン粉(乾燥)/なたね油/ じゃがいも/ごま油/ 三温糖/野菜炒/グラ ニュー糖/無塩バター/ オレンジ	焼きのり/まいわし/た まご/かつお加工品(かつ お節)/油揚げ/ヨーグル ト	ゆかり/こぼう/にんじん/ さやいんげん/ほうれん そう/りょくとうもやし/ たいこん/玉葱/バレンシ アオレンジ	ヨーグルト 手作り麩菓子 牛乳(幼・乳)
17 木	スペアティミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	スペアティミートソース/ 大豆サラダ(国産、乾)/ショ ルダーベーコン/ひじき/ 木綿豆腐/たまご/	豚ひき肉/プロセスチー ズ/大豆サラダ/ひじきのス ープ/バナナ	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(ホール)/ きゅうり/きょうな/バナ ナ/にんにく	味噌田楽 ピスケット 牛乳(乳兒) 牛乳(幼・乳)
18 金	わかめこはん 鶏肉の酢豚 かぼちゃの甘煮 スティックきゅうり 冬瓜のスープ メロン	水稻穀粒(精白米)/ごま/ 鶏肉の酢豚/かぼちゃの甘 煮/スティックきゅうり/ 冬瓜のスープ/メロン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛 乳	カットわかめ/しょ うが/にんじん/玉葱/た けのこ(ゆで)/干し椎茸/ 青ピーマン/パインアップ ル(缶詰)/西洋かぼ ちゃん/きゅうり/葉ね ぎ/どうがん/メロン	あんばんまん 牛乳
19 土	こはん めかじきの香味焼き 茄子と豚肉の味噌炒め 麩和え じゃが芋の味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)/三温糖/ めかじきの香味焼き/茄 子と豚肉の味噌炒め/麩 和え/じゃが芋の味噌汁/ りんご	めかじき/豚肩(脂身付 き)/焼きのり(きざみの り)/油揚げ	しょうが/ねぎ/にんく (りん茎)/にんじん/なす/ さやいんげん/キャベツ/ こまつな/玉葱/りんご	チーズドック 牛乳
21 月	麻婆ライス 春雨サラダ 中華風コーンスープ すいか	麻婆ライス/春雨サラダ/ 中華風コーンスープ/す いか	木綿豆腐/豚ひき肉/ボ ンレスハム/たまご	にんにく(りん茎)/しょ うが/にんじん/玉葱/ねぎ/ 干し椎茸/にら/きゅうり/ チングンツアイ/すいか/ こぼう	こぼうピスケット 牛乳(乳兒)
22 火	豚芽ぶどうパン 白身魚のマリネ チーズ入り粒吹芋 バナナ	豚芽ぶどうパン/白身魚 のマリネ/チーズ入り粒吹 芋/バナナ	ふどうパン/薄力粉/な たね油/三温糖/かたくり 粉/ごま油/綠豆はるさ め/とうもろこし缶詰(クリー ム)/無塩バター/薄力粉/ 黒糖	まがれい/パルメザン チーズ/ショルダーベー コン/絹豆腐/するめ	白玉だんご(みたらし) するめ 牛乳(乳兒) 牛乳(幼・乳)
23 水	こはん 鶏肉のみぞ焼き 切り干し大根の炒め煮 蒟蒻とれいのこま和え かぶの味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/ごま/ 鶏肉のみぞ焼き/切り干 し大根の炒め煮/蒟蒻と れいのこま和え/かぶの味 噌汁/オレンジ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/さ づま揚げ/油揚げ/きな こ/マカロニ	にんじん/切干だいこん/ 干し椎茸/さやいんげん/ ほうれんそう/玉葱/か ぶ/かぶ(葉)/えのきだけ/ バレンシアオレンジ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳兒) 牛乳(幼・乳)
24 木	かたつむりのり巻き たらこスパサラダ 豚汁 あじさいゼリー	かたつむりのり巻き/たら こスパサラダ/豚汁/あ じさいゼリー	水稻穀粒(精白米)/三温糖/ たらこスパサラダ/豚汁/ あじさいゼリー	たまご/しろさけ(焼き)/ 焼きのり/ウインナー/たら こ/豚モモ(脂身付 き)/木綿豆腐/カルピス/ アイス	アイスクリーム Caウエハース 牛乳(幼・乳)
25 金	かけうどん かき揚げ(豆入り) 煮豆(金時豆) きゅうりとわかめの酢の物 メロン	かけうどん/かき揚 げ(豆入り)/煮豆(金時 豆)/きゅうりとわかめの酢 の物/メロン	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/三温糖/精白米/ 押し麦	豚肩(脂身付 き)/なると/しばえび/ たまご/いんじん/さやいん げん(乾)/生わかめ/ペー コン	ガーリックチャーハン 牛乳(乳兒)
26 土	こはん・納豆 生揚げの中華煮 たたききゅうりのナムル 絹さやとわかめの味噌汁 冷凍みかん	こはん・納豆/生揚 げの中華煮/たたきき ゅうりのナムル/絹さ やとわかめの味噌汁/冷 凍みかん	糸引納豆/豚モモ(脂 身付)生揚げ/うずら卵(水 煮缶詰)/焼きのり(き ざみのり)/油揚げ	にんにく(りん茎)/ね ぎ/にんじん/たけのこ(ゆ で)/干し椎茸/キャベツ/ チングンツアイ/きゅうり/ 玉葱/さやえんどう/カット わかめ/温州蜜柑(普通、生) ゼリー	ラスク ミニゼリー 牛乳(乳兒)
28 月	クリームライス(麦飯) ピキキ入り千切りサラダ オレンジ	クリームライス(麦飯)/ ピキキ入り千切りサラダ/ オレンジ	水稻穀粒(精白米)/おむ ぎ(押麦)/なたね油/無 塩バター/薄力粉/三温糖/ 牛乳/脱脂粉乳/クリー ム(乳脂肪)/ひじき/まぐ ろ缶詰(水煮フレーク)/かつ お加工品(かつお節)/木綿 豆腐/ちりめんじゅ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛 乳/脱脂粉乳/クリーム/ 乳脂肪)/ひじき/まぐろ 缶詰(水煮フレーク)/かつ お加工品(かつお節)/木綿 豆腐/ちりめんじゅ	にら焼き リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
29 火	ピザトースト ツナ・レッソングサラダ ピーフンスープ さくらんぼ	ピザトースト/ツナ・レ ッソングサラダ/ピーフ ンスープ/さくらんぼ	食パン/なたね油/ピ ーフン/ごま油/さつまい も/三温糖/いりごま/ 水あめ	ショルダーベーコン/ブ ロセスチーズ/木綿豆腐/ 干し椎茸/ピーフン(果汁) /りんご/にんじん/干 し椎茸/ねぎ/しょ うが/こまつな/さくらん ぼ(国産)	変り大学芋(煮干入) 牛乳
30 水	こはん さばの野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 スティックきゅうり なすの味噌汁 グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/かた だり粉/なたね油/三温糖/ ごま油/せんべい	まさば/鶏若鶏肉ひき肉/ 油揚げ/ヨーグルト	にんじん/玉葱/生椎 茸/青ピーマン/西洋か ぼちゃん/きゅうり/ナ ス/グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)

★平均摂取量 \*3歳未満児…554kcal \*3歳以上児…612kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります。