

# きょうしょくだより

6月

～太陽の子保育園～  
2022.6.1\* \* \* 今月の目標 \* \* \*  
丈夫な歯をつくろう

## 今月の予定

- 1日：らいおん組：梅ジュース作り
- 17日：お誕生日会  
※菜園で収穫したお野菜で、ミニ調理を予定しています。

午前中に、牛乳を提供しています。  
熱中症対策のためにも、しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう。

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。気温・湿度共に上がる季節を迎えます。じめじめとした天気が続くこともあり、体調を崩しやすく、さらに食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒予防やコロナ対策の基本は「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

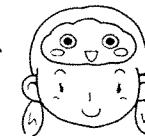


よく噛まないと、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べ力が弱くなる原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を強く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタテリンも含まれています。

よく噛むと、すごい効果があるよ

## 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り、脳の機能が活性化するそうです。



## 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。よく噛まないと、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

## 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ています。しっかりと食べものをかまないで、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

## 味覚の発達

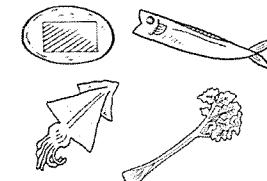


薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

## 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。「しっかりとかむ」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と身につけることが大切です。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、美味しい食べ物を味わうことで、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～  
2022.6.1\* \* \* 今月の目標 \* \* \*  
丈夫な歯をつくろう

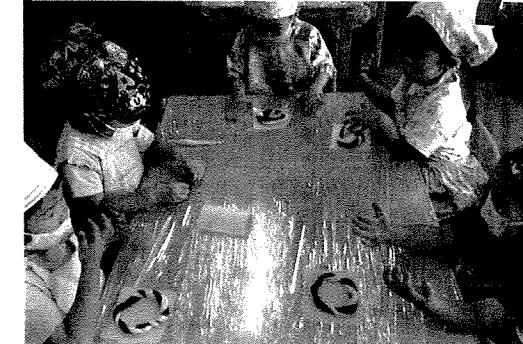
## 今月の予定

- 1日：らいおん組：梅ジュース作り
- 17日：お誕生日会  
※菜園で収穫したお野菜で、ミニ調理を予定しています。

午前中に、牛乳を提供しています。  
熱中症対策のためにも、しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう。

## ～よく噛んで食べよう～

先月、くま組さんになって初めての調理保育を行い、その日の給食で食べる「自分のパン」を作りました。材料は簡単！ホットケーキミックスとお豆腐のみ。材料を混ぜたら、名前を書いたオープンシートの上に「ねじねじ」を作りドーナツ状に丸め、オープンで焼いて食べました。粘土で練習していたこともあり、楽しみながら上手に「ねじねじパン」が出来上がりました。(5/20の給食ブログをご覧ください)



焼きたてを給食で食べましたヨ



## 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ですね。

## ～畑やプランターで育っているお野菜たち～

\*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、どんどん大きくなっています。

今はじゃがいもの花が咲いています（キタアカリという品種のじゃが芋です）

\*かぼちゃ…ぐんぐんのびて、今は黄色い大きな花をつけています

\*空心菜(エンサイ)…種を植え付け、小さな芽が出てきています

\*モロヘイヤ…種を植え付け、小さな芽が出てきています

\*ピーマン…苗を植え、今は白い花がついています

\*えだまめ…セルポットに種を植え、少し大きくなったところで、畑に植え付ける予定です

\*なす…苗を植え、花を咲かせ始めました。紫色の花なので、すぐに分かれますヨ

\*サンチュ・レタス・しそ…葉っぱが元気に育っています。レタスは少しずつ試食しています

\*オクラ&amp;赤オクラ…元気にぐんぐん育っています。今は白い布（寒冷紗）がかかっています

\*ゴーヤ…今年も元気に育っています

\*ニラ…切っても切っても次々に生えています

\*ミニきゅうり…子どもたちが日々見られるよう、らいおん組前テラスで栽培中

\*ミニパプリカ…うさぎ組さんが、プランターで栽培中（園庭）

\*しそ…りす組さんでも育てています（鉢）

\*マイクロトマト…屋上と、りす組さんの前で育てています



## ふきの葉っぱ、大きいね！



旬の「ふき」が登場、らいおん組さんで「すじとり」をしてもらいました。ふきは特有の香りとほろ苦さがありますが、古くから日本人に親しまれてきた野菜の1つで、春が旬の食材。アカが強いので下茹でをしてから水につけておき、この段階で子どもたちにはすじとりをしてもらいました。なかなか身近な食材ではありませんが、お弁当の歌にも出てくる「ふき」というお野菜を見て、触って、味わうという体験ができました。給食では、子どもたちにも食べやすいように豚肉と一緒にみそ炒めにして出しました。

## \* ふきのすじとり \*



# 2022年度 6月分 予定献立表

太陽の子保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
01 ～ 水	チンジャウロース丼 ～ チョレギ風サラダ ～ 中華風コーンスープ ～ 冷凍みかん	米、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖	ヨーグルト、豚肉、生揚げ、味噌 冷凍みかん、コーンクリーム、玉葱、ピーマン、だけのこ、レタス、きゅうり、チングンサイ、ねぎ、生姜、海藻ミックス、きざみのり、干し椎茸、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ビスケット ヨーグルト 麦茶
02 ～ 木 ～ ～	むぎごはん ～ めだいのごま焼き ～ 鶏肉じゃが ～ 野菜のおひたし	米、じやがいも、フランスパン、押麦、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、めだい、木綿豆腐、鶏肉、味噌、粉チーズ、かつお節 さくらんぼ(国産)、玉葱、もしやし、ほうれんそう、人参、なめこ、しらたき、いんげん、葉ねぎ、すりごま、あおのり、りんご	牛乳(幼・乳)ビスケット パンせんべい 牛乳
03 ～ 金 ～ ～	スパゲティミートソース ～ カミカミサラダ ～ 白菜のスープ ～ ～	スパゲティ、上新粉、無塩バター、三温糖、なたね油	豚ひき肉、木綿豆腐、のであずき、牛乳、ピザチーズ、脱脂粉乳 玉葱、パナナ、はくさい、人参、トマト水煮、きゅうり、ブロックコリー、トマトピューレ、切り干しだいこん、セロリ、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳)ミルクかりんとう 米粉のスcone 牛乳(乳児)
04 ～ 土 ～ ～	あんかけチャーハン(コーン) ～ 小松菜のツナ和え ～ わかめスープ ～ ～	米、ビーフン、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ油漬缶 オレンジ、もしやし、人参、玉葱、こまつな、だけのこ、とうもろこし、にら、葉ねぎ、ごま、干し椎茸、わかめ、生姜	牛乳(幼・乳)せんべい チーズドッグ 牛乳
05 ～ 月 ～ ～	ごはん ～ さわらの西京焼き ～ 五目豆煮(青大豆) ～ かぶときゅうりの塩昆布和え	米、三温糖	牛乳、さわら、味噌、大豆(乾)、カルビス、油揚げ なつみかん、きゅうり、玉葱、ぶどう天然果汁、こまつな、人参、こぼう、かぶ、板こんにゃく、アガー、塩こんぶ、干し椎茸、生姜	飲むヨーグルト ビスケット あじさいゼリー 揚げあられ 牛乳
06 ～ 火 ～ ～	麻婆なす丼 ～ 華風和え ～ アーサ汁 ～ ～	米、薄力粉、マーガリン、オートミール、三温糖、油、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、味噌、かつお節 グレープフルーツ、なす、玉葱、人参、キャベツ、もしやし、ねぎ、ピーマン、にら、干し椎茸、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳)ウエハース オートミールクッキー 牛乳(乳児)
07 ～ 水 ～ ～	ライ麦パン ～ ～ ～ ～	ライ麦パン、じやがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、無塩バター	牛乳、チーズ、あられはんぺん、ベーコン、味噌、牛乳 板こんにゃく、メロン、モロヘイヤ、玉葱、ほうれんそう、人参、コーン、えのきだけ、すりごま、りんご	牛乳(幼・乳)せんべい 味噌田楽 チーズ 牛乳(乳児)
08 ～ 木 ～ ～	冷やしカレーうどん ～ ししゃもの磯辺揚げ ～ ごま味噌和え ～ ～	ゆでうどん、米、薄力粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、油	牛乳(幼・乳)ボーグ 納豆チャーハン みかんジュース レシャモ、牛乳、豚肉、納豆、鶏ひき肉、味噌 みかん天然果汁、パナナ、緑豆もやし、人参、玉葱、こまつな、オクラ、ねぎ、すりごま、あおのり	牛乳(幼・乳)ボーグ 味噌田楽 チーズ 牛乳(乳児)
09 ～ 金 ～ ～	オーロラドリア ～ マカロニサラダ ～ ひじきのスープ ～ ～	米、さつまいも、米粉、マカロニ、押麦、無塩バター、薄力粉、三温糖、なたね油	牛乳(幼・乳)ビスケット 芋ちぢだんご 牛乳(乳児) 牛乳、豚肉、木綿豆腐、ピザチーズ、ベーコン オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、ブロックコリー、チングンサイ、スナップえんどう、ごま、ひじき	牛乳(幼・乳)せんべい オーロラドリア 牛乳(乳児)
10 ～ ～ ～ ～	ねぎ塩豚丼 ～ ちくわときゅうりのサラダ ～ ～	米、クロワッサン、マヨネーズ、焼き麸、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)ビスケット 芋ちぢだんご 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳)せんべい ちくわときゅうりのサラダ 牛乳(乳児)
11 ～ ～ ～ ～	梅おこわ ～ ぶりの生姜焼き ～ ～	米、もち米、薄力粉、三温糖、無塩バター、なたね油、片栗粉	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳)せんべい 梅おこわ 牛乳(乳児)
12 ～ ～ ～ ～	あんかけ焼きそば ～ れんこんサラダ ～ ～	蒸し中華麺、米粉、黒砂糖、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳(幼・乳)せんべい 米粉のサーティーアンダギー 牛乳(乳児) 牛肉(豚肉)、木綿豆腐、うずら卵水煮、凌り豆腐、牛乳 すいか、玉葱、もしやし、れんこん、はくさい、人参、きゅうり、みずな、チングンサイ、だけのこ、こま、生姜、黒さくらげ(乾)、りんご	牛乳(幼・乳)せんべい 牛乳(乳児)
13 ～ ～ ～ ～	海南チキンライス ～ ～ ～	米、じゃがいも、無塩バター、押麦、焼心、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳(幼・乳)クラッカー 手作り魅菓子 ヨーグルト 麦茶 ヨーグルト、鶏もも肉、ウインナーソーセージ 冷凍みかん、トマト、玉葱、とうがん、きゅうり、ねぎ、人参、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、すりごま、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳)クラッカー 牛乳(乳児)
14 ～ ～ ～ ～	～ ～ ～ ～	～	牛乳(幼・乳)クラッcker 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳)クラッcker 牛乳(乳児)
15 ～ ～ ～ ～	～ ～ ～ ～	～	～	～

※献立は都合により、変更する場合があります

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
16 ～ 木 ～ ～	食パン(ジャム&マーガリン) パナナ ～ カレイの変わりソース ～ スパゲティソテー ～ ミネストローネ	食パン、スパゲティ、三温糖、マーガリン、なたね油、米粉	牛乳、かれい、ベーコン、あずき(乾)	牛乳(幼・乳)せんべい 水ようかん カミカミ昆布 牛乳	
17 ～ 金 ～ ～	きびごはん ～ かたつむりハンバーグ ～ さつま芋サラダ ～ 春雨スープ	米、バーガーパン、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、きび(精白粉)、はるさめ、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ダイスチーズ、卵、脱脂粉乳	牛乳(幼・乳)ボーグ かえるパン りんごジュース	
18 ～ 土 ～ ～	鶏肉のトマト煮ライス ～ わかめサラダ ～ 青菜スープ ～ ～	米、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、チーズ	牛乳(幼・乳)せんべい ビスケット チーズ 牛乳(幼・乳)	
19 ～ 月 ～ ～	ごはん(ラップおにぎり) ～ 鮭のてりやき ～ じゅが芋のきんぴら ～ 野菜のおひたし	米、じやがいも、薄力粉、三温糖、なまなづ、なまなづ	牛乳、鶏肉、トマト水煮、レタス、きゅうり、しめじ、こまつな、コーン、カットわかめ、にんにく	牛乳(幼・乳)ウエハース ブルーベリーパンケーキ 牛乳(乳児)	
20 ～ 火 ～ ～	ごはん(ラップおにぎり) ～ 鮭のてりやき ～ じゅが芋のきんぴら ～ 野菜のおひたし	米、じやがいも、薄力粉、三温糖、なまなづ、なまなづ	米、じやがいも、薄力粉、三温糖、なまなづ、なまなづ	牛乳(幼・乳)ウエハース ブルーベリーパンケーキ 牛乳(乳児)	
21 ～ 火 ～ ～	ふどうパン(フランスパン) ～ 生揚げの和風グラタン ～ グリーンサラダ ～ 野菜スープ	ふどうパン、三温糖、なたね油	牛乳、生揚げ、カルビス、豚ひき肉、ピザチーズ、味噌	メロン、玉葱、キヤベツ、レタス、きゅうり、いちご、ブロックコリー、しめじ、えのきだけ、人参、スナップえんどう、赤ピーマン、ピーマン、アガベ、りんご	飲むヨーグルトせんべい カルビスわらびもち 牛乳(ゼリー) ぽんこめ菓子
22 ～ 水 ～ ～	ごはん ～ ～ ～ ～	米、じやがいも、米こうじ、マーガリン、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、味噌、さつま揚げ、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、もしやし、にがうり、ゴーヤ、なす、玉葱、人参、いんげん、すりごま、ひじき、干し椎茸	牛乳(幼・乳)ビスケット ゴーヤチップ じゃがバター 牛乳(乳児)
23 ～ 木 ～ ～	冷やしきつねうどん ～ ちくわの磯辺揚げ ～ ～ ～	ゆでうどん、米、薄力粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	板こんにゃく、油揚げ、ツナ水煮缶、ベーコン、牛乳	パナナ、ごまつな、人参、オクラ、玉葱、だいこん、ねぎ、むきえだまめ、コーン、干し椎茸、あおのり	牛乳(幼・乳)せんべい ケチャップライス 牛乳(乳児)
24 ～ 金 ～ ～	チキンカレーライス(麦飯) ～ ～ ～ ～	米、じやがいも、マカロニ、押麦、マヨネーズ、三温糖、薄力粉、無塩バター、なたね油、砂糖	木綿豆腐、鶏肉、チーズ、きな粉、脱脂粉乳、ピザチーズ、牛乳	グレープフルーツ、玉葱、キヤベツ、人参、モロヘイヤ、ブロックコリー、トマト水煮、りんご、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳)ボーグ マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
25 ～ ～ ～ ～	ブルコギ風丼 ～ ～ ～ ～	米、ビーフン、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(豚肉)、木綿豆腐、味噌	パナナ、きゅうり、もしやし、玉葱、人参、ねぎ、ごまつな、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸	牛乳(幼・乳)せんべい 焼きドーナツ 牛乳
26 ～ 月 ～ ～	ごはん ～ ～ ～ ～	米、薄力粉、三温糖、なたね油、なまなづ	牛乳、豚肉、味噌	オレンジ、キヤベツ、玉葱、ねぎ、ごまつな、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸	牛乳(幼・乳)ビスケット 人参カミカミクッキー
27 ～ 火 ～ ～	ごはん ～ ～ ～ ～	米、薄力粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、味噌	オレンジ、キヤベツ、玉葱、ねぎ、ごまつな、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸	牛乳(幼・乳)ビスケット 牛乳(乳児)
28 ～ 火 ～ ～	～ ～ ～ ～	米、食パン、車輪、マヨネーズ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、しらす干し	パイン、パイナップル、きゅうり、人参、緑豆もやし、もずく、にんにく、玉葱、チングンサイ、ねぎ、刻みこんぶ、ごま、干し椎茸、パナナ	牛乳(幼・乳)せんべい しらすトースト 牛乳
29 ～ 水 ～ ～	枝豆ごはん ～ ～ ～ ～	米、片栗粉、干しとうめん、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉	冷凍みかん、かぼちゃ、なす、ごぼう、はくさい、人参、ごまつな、むきえだまめ、にんにく、玉葱、生姜、きざみのり	牛乳(幼・乳)クラッカー かぼちゃもち(いたらし) 牛乳(乳児)
30 ～ 木 ～ ～	胚芽食パン(はちみつ&マーガリン) ～ めかじきの変わり焼き ～ ～	胚芽パン、マッシュポテト、マヨネーズ、はちみつ、ワンタンの皮、マーガリン、なたね油、ごま油	ヨーグルト、かじき、豚肉	すいか、ブロックコリー、人参、サニーレタス、チングンサイ、もしやし、ねぎ、りんご、レモン果汁、玉葱、生姜、干し椎茸、パナナ	牛乳(幼・乳)ボーグ ヨーグルト せんべい 麦茶

<6月平均摂取量 乳児/538kcal 幼児/589kcal >