

きゅうしょくだより

6月

~太陽の子保育園~
2023.6.1

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

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ます。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。



かむ力を育みましょう

幼児期は、生涯の食生活や食べ方の基礎をつくる大切な時期。よくかんで食べることの大切さを給食やおやつの献立に、年齢に合わせた食材や調理方法で取り入れています。よくかむことでの効果がいろいろありますが（おたより右面参照）、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音にもつながります。よくかんで、美味しく食べものを味わうことを、生活習慣として身につけることができるようになるといいなと思っています。

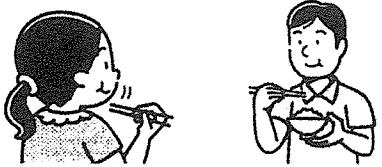
いろいろな食品でかむ力アップ

かむ力を育てるためには、発達段階を考慮しつつ、よくかむ必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。



誤嚥を防ぐために

食品をかみ碎く刀やのみ込む力が十分ではないからは、豆やナッツ類、ミニトマトなどの食品の誤嚥に気をつけましょう。豆やナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにし、ミニトマトは小さく切るようにします。また、遊びながらや歩きながら、寝転んだまま食べたり、食事中に急に驚かせたりすると、誤嚥する場合があります。食べるときに集中させて、落ち着いてゆっくりとよくかみ碎いて食べさせてください。



給食レシピ紹介「かみかみサラダ」

<材料>…子ども（幼児）5人分

- ・きゅうり 1/2本
- ・切干大根 18g
- ・人参 1/8本
- ★・砂糖 小さじ1弱
- ・米酢 小さじ2
- ・塩 小さじ1/8
- ・サラダ油 小さじ1+1/2

<作り方>

- ①にんじんを千切りにして茹でる。きゅうりも千切り。
- ②切干大根をもどしてから湯通して、ざるに上げ、水を切って食べやすい大きさに切る。
- ③★調味料をすべて合わせ、ドレッシングを作る
- ④①、②をドレッシングで和える。

切干大根は、茹で加減でカミカミメニューになります。よく茹でて小さく刻めば、乳児でもたべやすくなります。

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ーリンも含まれています。

歯の活性化

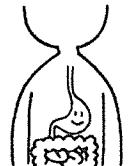
よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなり脳の機能が活性化、記憶力を高めるといわれています。

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、食品の持ち味がよくわかります。

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、ぐんぐん育っています。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。

- *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。
- *かぼちゃ…ぐんぐんのびて、今は黄色い大きな花、小さな実をつけています。
- *とうもろこし…苗を植え付け、元気に育ち中。保育園の前の畑でも、とうもろこし栽培をしています。
- *トマト…苗を植え付け、小さな黄色い花、小さな実ができるています。
- *ピーマン…苗を植え、今は白い花や実をつけています。すでに大きな実を収穫しました。
- *えだまめ…寒冷紗（白いトンネル）の中で育っています。
- *なす…苗を植え、真ん中にマリーゴールドを植えてあります。害虫を寄せ付けない効果があるんですヨ。
- *しそ、つるむらさき…葉っぱが元気に育っています。昨年落ちた種から発芽して育ったものです。
- *オクラ…寒さに弱いので、少々育ちが悪いのですが、暑くなったらぐんぐん育ちます（予定）。
- *ゴーヤ…今年も元気に育っています。らいおん組前のプランターでも栽培予定。
- *ニラ…昨年度からの苗、切っても切っても次々に生えています。
- *ミニきゅうり…イボイボのミニきゅうりは、見た目が小さなゴーヤのようです。2種類植えてあります。



<プランター>

- *サラダほうれんそう…子どもたちが収穫して食べました。第二弾を栽培予定（うさぎ組）
- *マイクロトマト…りす組さんの前で栽培中。黄色い花、小さな実がついています。



～よく噛んで食べよう～



2023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	体の調子を整えるもの			
01 木 木 木 木	ごはん めだいのごま焼き 鶏肉じやが ゆかり和え	なめこの味噌汁 あまなつ	米、じゃがいも、 食パン、豆乳マー ガリン、三温糖、 菜種油、米ポーロ	牛乳、めだい、木 綿豆腐、鶏肉、味 噌、きな粉、飲む ヨーグルト	なつみかん、玉葱、ほくさい、 きゅうり、にんじん、なめこ、し らつき、こまつな、いんげん、す りごま	飲むヨーグルト 米ポーロ きなこトースト 牛乳
02 金 金 金 金	もずく丼 れんこんサラダ 二ラのスープ 冷凍みかん		米、薄力粉、オー トミール、マーガ リン、三温糖、マ ヨネーズ、片栗 粉、菜種油、ごま 油、せんべい	豚ひき肉、生揚 げ、卵、牛乳	冷凍みかん、玉葱、れんこん、も ずく、にんじん、ブロッコリー、 コーン、こまつな、にら、干し椎 茸、ごま、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい オートミールクッキー 牛乳(乳児)
03 土 土 土 土	チキンライス コーンサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジ		米、クロワッサ ン、菜種油、ビス ケット	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐	オレンジ、玉葱、にんじん、ピー マン、レタス、コーン、チングン サイ、きゅうり、マッシュル ーム、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ビスケット クロワッサン 牛乳
04 月 月 月 月	ごはん 鮭の西京焼き さつま芋のきんぴら 塩昆布和え(きゅうり、かぶ)	なすの味噌汁 ジューシーフルーツ	米、さつまいも、 薄力粉、三温糖、 菜種油、ごま油、 せんべい	さわら、豆乳、味 噌、油揚げ、牛乳	グレープフルーツ、かぶ、なす、 きゅうり、玉葱、にんじん、こ まつな、ごぼう、いんげん、かぶ、 葉、塩こんぶ、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい 小豆入り蒸しパン 牛乳(乳児)
05 火 火 火 火	ぶどうフランスパン(1歳児: ぶどうパン) 生揚げの和風グラタン (1歳児: 豆腐グラタン) ミネストローネ		ぶどうフランスパン(ぶどうパ ン)、三温糖、菜 種油、米ポーロ	生揚げ、豚ひき 肉、ピザチーズ、 (豆乳チーズ)、 ベーコン、味噌、 牛乳	メロン、玉葱、レタス、キャベ ツ、りんごゼリー、ぶどうゼ リー、マヨネーズ、 ブロッコリー、人参、えのき、し めじ、野菜ジュース、パプリカ、 ピーマン、セロリ、アガ、にん にく、りんご	牛乳(幼・乳) 米ポーロ あじさいゼリー せんべい 牛乳(乳児)
06 水 水 水 水	雑穀ごはん 鶏肉の塩麹焼き いそ煮 ごま和え	かぼちゃの味噌汁 オレンジ	米、米こうじ、押 麦、きび、あわ、 三温糖、菜種油、 クラッカー、ビス ケット	ヨーグルト、鶏 肉、豆腐、味噌、 蒸し大豆、油揚げ クラッカー	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそ う、もやし、玉葱、にんじん、い んげん、すりごま、ひじき、干し 椎茸	牛乳(幼・乳) クラッカー ビスケット ヨーグルト
07 木 木 木 木	ミルクカレーラン ちくわの醤油揚げ 三色なます バナナ	00 00 00 00	ゆでうどん、米、 薄力粉、押麦、 菜種油、三温糖、 ごま油、せん べい	豚肉、焼ちくわ、 牛乳、納豆、鶏 ひき肉	りんごゼリー、バナナ、たいこ ん、にんじん、玉葱、きゅうり、 オクラ、ねぎ、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい 納豆チャーハン りんごゼリー
08 金 金 金 金	ハヤシライス コールスローサラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ (1歳児: チンゲン菜と豆腐のスープ)	冷凍みかん	米、じゃがいも、 マカロニ、押麦、 マヨネーズ、米 粉、黒砂糖、菜種 油、三温糖、ビ スケット	豚肉、チーズ、あ らはんぺん(1 歳: 豆腐)、豆乳 生クリーム、きな 粉、木綿豆腐、牛 乳	冷凍みかん、玉葱、キャベツ、に んじん、チングンサイ、ブロッコ リー、コーン、にんにく (1歳児: マカロニきなこ) チーズ・牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) ピスケット マカロニカリんとう 牛乳(乳児)
09 土 土 土 土	鶏丼 ほうれん草のナムル わかめスープ オレンジ		米、三温糖、片栗 粉、ごま油、菜種 油、せんべい、焼 きドーナツ	牛乳、鶏肉	玉葱、オレンジ、ほうれんそ う、もやし、にんじん、しめじ、いん げん、葉ねぎ、ごま、きざみの り、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳
10 月 月 月 月	ごはん(ラップおにぎり) かつおと野菜の揚げ煮 煮豆(金時豆) 梅おかか和え	切干大根の味噌汁 びわ (1歳児: ジューシーフルーツ)	米、じゃがいも、 薄力粉、三温糖、 片栗粉、菜種油、 ビスケット、ごま	かつお、いんげん まめ(乾)、味 噌、油揚げ、かつ お節、牛乳	キャベツ、こまつな、玉葱、にん じん、コーン、いんげん、葉ね ぎ、切干大根、ごま、焼きのり、 うめ干し、にんにく、しょうが、 びわ(オレンジ)	牛乳(幼・乳) ピスケット 人參ドレッシングサラダ 牛乳(乳児)
11 火 火 火 火	シューイー 麺チャンプルー スティックきゅうり もずくスープ	パイン (1歳児: バナナ)	米、食パン、車 麩、マヨネーズ、 菜種油、三温糖、 ごま油、米ポーロ	牛乳、豚肉、生揚 げ、油揚げ、しら す干し、飲むヨー グルト	パイナップル(パナナ)、きゅう り、にんじん、もやし、もずく、 にら、玉葱、チングンサイ、ね ぎ、刻みこんぶ、ごま、干し椎 茸、	飲むヨーグルト 米ポーロ しらずトースト 牛乳
12 水 水 水 水	鶏肉の和風パスタ ごぼうサラダ モロヘイヤスープ 小玉すいか		スペゲティ、米、 マヨネーズ、菜種 油、せんべい	鶏肉、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、ハム	すいか、ごぼう、ねぎ、玉葱、ブ ロッコリー、にんじん、モロヘイ ヤ、コーン、しめじ、ほうれんそ う、アスパラガス、こんぶ佃煮、 にんにく、ごま、きざみのり、り んご	牛乳(幼・乳) せんべい ツナ昆布ごはん 麦茶
13 木 木 木 木	トマトごはん カレイのマリネ 粉吹芋 イタリアンスープ(卵入り)	オレンジ	米、じゃがいも、 薄力粉、菜種 油、パン粉、三 温糖、ごま油、ク ラッカー	かれい、鶏ひき 肉、卵、ベーコ ン、豆乳チーズ、 粉チーズ、牛乳	オレンジ、玉葱、トマト、キャベ ツ、にんじん、にら、コーン、 ピーマン、すりごま、にんにく	牛乳(幼・乳) クラッcker にら焼き 牛乳(乳児)

★さくらんぼ(2歳児～)、びわ(2歳児～)、すいか、メロン、生パイン(2歳児～)、その他ご心配な食材等がある場合は、
担任、または栄養士までお申し出ください。

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	体の調子を整えるもの			
16 木 木 木 木	ごはん かたつむりハンバーグ あじさいサラダ 春雨スープ	ほうれん草パン クラッシュゼリー かたつむりハンバーグ あじさいサラダ 春雨スープ	さつま芋、ババ、マ カロニ、三温糖、マ ヨネーズ、パン粉、 はるさめ、片栗粉、 バスタ、菜種油、ご ま油、せんべい	豚ひき肉、木綿豆 腐、ウインナー、ソ ーセージ、豆 乳、生クリーム (植物性脂肪)	みかんジュース、りんご、ぶどう 玉葱、きゅうり、チングンサイ イ、にんじん、ねぎ、赤玉葱、サ ラダ葉、アガ、しうが、干し 椎茸、ひじき、粉かんてん、干し ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい かえるスイートポテト みかんジュース
17 金 金 金 金	もずく丼 きゃべつと油揚げの和え物 小松菜のスープ バナナ	あんかけチャーハン きゃべつと油揚げの和え物 小松菜のスープ バナナ	米、片栗粉、ごま 油、菜種油、三温 糖、米ポーロ、ビ スケット	牛乳、鶏肉、木綿 豆腐、油揚げ	バナナ、もやし、キャベツ、にん じん、きゅうり、チングンサイ、 玉葱、だけのこ、こまつな、コ ーン、干し椎茸、しうが	牛乳(幼・乳) 米ポーロ ビスケット 牛乳
18 月 月 月 月	チキンライス コーンサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジ	かぶと油揚げの味噌汁 オレンジ	米、薄力粉、三温 糖、菜種油、ビス ケット	さけ、豆乳、蒸し 大豆、味噌、油揚 げ、牛乳	オレンジ、はくさい、こまつな、 かぶ、玉葱、にんじん、ごぼう、 ブルーベリー、板こんにゃく、か ぶ、葉、すりごま、早朝昆布、干 し椎茸	牛乳(幼・乳) ピスケット ブルーベリーパンケーキ 牛乳(乳児)
19 火 火 火 火	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 野菜のごま和え	ドライカレー カミカミサラダ アーサ汁 バナナ	ドライカレー カミカミサラダ アーサ汁 バナナ	玉葱、バナナ、にんじん、きゅう り、刻干し大根、すりおろしりん ご、あおさ、にんにく、しうが	玉葱、バナナ、にんじん、きゅう り、刻干し大根、すりおろしりん ご、あおさ、にんにく、しうが	牛乳(幼・乳) せんべい 手作り麩菓子(きな粉) チーズ 牛乳
20 水 水 水 水	黒糖ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き じゃが芋とほうれん草のソテー 冬瓜のスープ	メロン メロン	ロールパン、じゃが いも、コーンフレー ク、マヨネーズ、三 温糖、野菜 麩、菜種油、せん べい	鶏肉、ベーコン、 牛乳	メロン、とうがん、玉葱、ほうれ んそう、にんじん、コーン、葉ね ぎ、アガ、りんごゼリー、りん ご、さくらんぼ(国産) ごませんべい・牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) 米ポーロ さくらんぼゼリー(2歳～ (1歳児: りんごゼリー) ごませんべい・牛乳(乳児)
21 木 木 木 木	冷やしきつねうどん 納豆とじゃこの天ぷら きゅうりとわかめの酢味噌和え 冷凍みかん	冷やしきつねうどん 納豆とじゃこの天ぷら きゅうりとわかめの酢味噌和え 冷凍みかん	ゆでうどん、米、薄 力粉、押麦、三温 糖、味噌、せんべい	油揚げ、鶏ひき 肉、納豆、味噌、 牛乳	冷凍みかん、こまつな、玉葱、 きゅうり、にんじん、生わかめ、 ねぎ、コーン、いんげん、干し椎 茸、すりごま	牛乳(幼・乳) せんべい ケチャップライス 牛乳(乳児)
22 火 火 火 火	海南チキンライス 人參ドレッシングサラダ ひじきと卵のスープ (1歳児: ひじきと豆腐のスープ)	バナナ バナナ	海南チキンライス 人參ドレッシングサラダ ひじきと卵のスープ (1歳児: ひじきと豆腐のスープ)	牛乳、鶏肉、木綿 豆腐、チーズ、きな 粉、ビスケット	バナナ、えだまめ、トマト、キャ ベツ、きゅうり、ねぎ、チングン サイ、スナップえんどう、にんじ ん、すりごま、ひじき、にん にく、しうが	飲むヨーグルト ピスケット 小豆マーガリンサンド (1歳児: 小豆トースト) 茹で枝豆・牛乳
23 水 水 水 水	中華菜めし ピーフンソテー 白菜とブロッコリーのスープ オレンジ	大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	中華菜めし ピーフンソテー 白菜とブロッコリーのスープ オレンジ	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、ハム	大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ 牛乳、豚肉、木綿 豆腐、ハム	牛乳(幼・乳) せんべい バナナドック 牛乳
24 木 木 木 木	梅おこわ ぶりの生姜焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし	大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	梅おこわ ぶりの生姜焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、ハム	大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ 牛乳、豚肉、木綿 豆腐、ハム	牛乳(幼・乳) せんべい バナナドック 牛乳
25 火 火 火 火	あんかけ焼きそば ちくわときゅうりのサラダ 水菜のスープ バナナ	かぼちゃの甘煮 かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし バナナ	蒸し中華麩、米、マ ヨネーズ、押麦、片 栗粉、ごま油、片栗 粉、ビスケット	木綿豆腐、豚肉、 サラダちくわ、し らす干し、ダイ スチーズ、かつお 節、牛乳	バナナ、玉葱、もやし、はくさ い、きゅうり、にんじん、コ ーン、みずな、チングンサイ、た けのこ、ねぎ、ごま、生わかめ、 しうが、黒きくらげ	牛乳(幼・乳) せんべい カルシウムおにぎり 牛乳(乳児)
26 水 水 水 水	枝豆ごはん 鶏肉となすの酢醤油漬け ごぼうスティック煮 磯和え	ニラのすまし汁 さくらんぼ(2歳～) (1歳児: りんご)	枝豆ごはん ニラのすまし汁 さくらんぼ(2歳～) (1歳児: りんご)	牛乳、鶏肉、 牛乳、豚肉、木綿 豆腐、ハム	かぼちゃ、グレープフルーツ、だ いこん、キャベツ、こまつな、玉 葱、ごぼう、うめ干し、すりご ま、しうが	牛乳(幼・乳) 米ポーロ とうふドーナツ(ごま) 牛乳(乳児)
27 木 木 木 木	あんかけ焼きそば ちくわときゅうりのサラダ 水菜のスープ バナナ	あんかけ焼きそば ちくわときゅうりのサラダ 水菜のスープ バナナ	蒸し中華麩、米、マ ヨネーズ、押麦、片 栗粉、ごま油、片栗 粉、ビスケット	木綿豆腐、豚肉、 サラダちくわ、し らす干し、ダイ スチーズ、かつお 節、牛乳	バナナ、玉葱、もやし、はくさ い、きゅうり、にんじん、コ ーン、みずな、チングンサイ、た けのこ、ねぎ、ごま、生わかめ、 しうが、黒きくらげ	牛乳(幼・乳) せんべい カルシウムおにぎり 牛乳(乳児)
28 火 火 火 火	枝豆ごはん 鶏肉となすの酢醤油漬け ごぼうスティック煮 磯和え	ニラのすまし汁 さくらんぼ(2歳～) (1歳児: りんご)	枝豆ごはん ニラのすまし汁 さくらんぼ(2歳～) (1歳児: りんご)	牛乳、鶏肉、 牛乳、豚肉、 牛乳	さくらんぼ(国産)、なす、ごぼ う、ねぎ、ほうれんそう、玉 葱、にんじん、むきえだまめ、に ら、こんぶ、しうが、きざみの り、りんご	牛乳(幼・乳) クラッcker 新じゃがバター カミカミ昆布(2歳児～) 牛乳(乳児)
29 水 水 水 水	胚芽食パン(はちみつ&マーガリン)※乳児: はちみつサンド めかじきのピザ焼き アップドレッシングサラダ(チーズ チーズ チーズ チーズ	胚芽食パン(はちみつ&マーガリン)※乳児: はちみつサンド めかじきのピザ焼き オレンジ アップドレッシングサラダ(ヨーグルト、かじ き、木綿豆腐、ビ ザチーズ	オレンジ、キャベツ、玉葱、ブ ロッコリー、サニーレタス、こま つな、ねぎ、にんじん、りんご、 ピーマン、トマトピューレ、レモ ン果汁、しうが、干し椎茸、に んにく	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト ぽんこめバー 麦茶
30 木 木 木 木	チンジャウロース丼 三色ナムル 中華風コーンスープ(卵入り) 小玉すいか	チーズ チーズ チーズ チーズ	チンジャウロース丼 三色ナムル 中華風コーンスープ(卵入り) 小玉すいか	豚肉、チーズ、 卵、味噌、かつお 節、牛乳	すいか、緑豆もやし、コーン リーム、玉葱、ピーマン、たけの こ、チングン菜、きゅうり、にん じん、ねぎ、しうが、ごま、干し 椎茸、にんにく、あおのり、バ ナナ	牛乳(幼・乳) ピスケット お好みマカロニ チーズ 牛乳(乳児)

※献立は入荷の都合により、変更する場合があります。

<6月平均摂取量 乳児/533kcal 幼児/579kcal>