

令和4年

## さくら保育園 6月分 予定献立表

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	水	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 南瓜だんご
2	木	ポテトコロッケ、みそ汁 しらす和え	ごはん	星型せんべい	牛乳 ココア蒸しパン
3 17	金	ポークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 カステラ
4	土	ミートスパゲティー、牛乳 キャンディーチーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	焼きおにぎり
18	土	保育参観			
6 20	月	豆腐のチャンプルー、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 もちもちチーズパン
7 21	火	豚肉のマレード焼き、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 豆乳プリン
8 22	水	かつおの揚げ浸し、みそ汁 ほうれん草のナムル、果物	ごはん	卵ポーロ	牛乳 メープルラスク
9 23	木	松風焼き、みそ汁 野菜炒め	ごはん	揚げせんべい	牛乳 お好み焼き
10 24	金	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 かみかみサラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 ロールケーキ
11 25	土	みそうどん、牛乳 チーズかまぼこ、果物	うどん	ヨーグルト	クリームパン
13 27	月	八宝菜、みそ汁 和風わかめスープ、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 アメリカンドッグ
14 28	火	タンドリーチキン、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	塩せんべい	牛乳 人参蒸しパン
15 29	水	肉豆腐、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ポンせんべい	牛乳 ごまクッキー
16	木	鮭の照り焼き、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 玄米フレーク菓子
30	木	お誕生日会	ごはん	ゼリー	牛乳 パンでケーキ



給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	6月 の 平均	494kcal	19.8g	16.4g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	6月 の 平均	400kcal	20.1g	17.6g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g

## 色とりどりのあじさいに、梅雨の訪れを感じる季節となりました



### ～6月は食育月間です～

食育とは健康的な生活を送るために、様々な経験を通して「食」を営む力を育むこと。幼児期にはその基礎を培うために楽しい食の経験を積み重ね、「食べ物」「食」に興味を持ってもらうことが重要です。ご家庭でも食事の話をしたり、一緒に料理をしったりなど、ちょっとしたことから取り組んでみましょう。

### 健康な歯でおいしく食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口は、歯で食べ物をかみ砕き、だ液と混ぜて胃に送り込む一番目の消化器官です。

むし歯になると、おいしいものも食べられず、消化にも影響します。健康な歯を守るために、歯磨きの習慣が大切です。



### 丈夫な歯をつくるために

カルシウムは、歯の大部分をしめる象牙質を形成し、歯の溶けだしたエナメル質を修復する再石灰化を促すために欠かせない栄養素。乳製品や小魚、大豆製品のほか、小松菜や水菜などにも多く含まれています。

でも、カルシウムだけたくさん摂っても、丈夫な歯はつくれません。カルシウムの吸収や、再石灰化の促進にはビタミンDが、歯のエナメル質や象牙質をつくるにはビタミンAやCが必要です。丈夫な歯をつくるには、いろいろな食品を食べることが大切です。

#### ビタミンDを多く含む食品

まぐろ・鮭・さば等の魚、干し椎茸  
やきくらげ等のきのこ類

#### ビタミンAを多く含む食品

緑黄色野菜、卵、レバーなど

#### ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、いちごなど

### レシピ紹介

#### よく噛んで食べよう！ 《かみかみサラダ》

【材料】 幼児1人分

大根 20g、にんじん 5g、きゅうり 10g  
さきいか 5g、マヨネーズ 3g、しょうゆ 1g  
こしょう 少々

【作り方】

- ① 大根、にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ② 大根とにんじんは軽く茹でる。
- ③ さきいかは細かく裂く。
- ④ ボールに調味料と野菜、さきいかを入れて、混ぜ合わせたら出来上がり！

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出てきます。だ液は口の中をきれいにしてくれるので、むし歯予防になります。また、よく噛むと口周りの筋肉が発達し、口がしっかり開いて言葉の発音をはっきりすることにもつながります。

かみかみサラダは噛めば噛むほどさきいかの風味とうまみがじわーっと出てくる一品です。

