

2021年

6月号 給食だより

めぐみ保育園

もうすぐ夏がやってきます。

ジメジメと暑い日が続きますが、夏バテには気を付けましょう。

脱水などの症状が出るのは急なので、必ず症状が出てしまう前に水分はこまめに取っておきましょう。また、涼しい室内と暑い室外の頻繁な出入りは避けましょう。急な温度の差に体がついていけず、自律神経のバランスを崩してしまいます。そして何より、健康にはバランスの取れた食生活と適度な運動が大切です。夏に向けて強い体を作り上げていきましょう。

今月の目標

「よく噛んで食べる」そして「キレイを心掛ける」

よく噛んで食べる事は大事なことです。顎の発育や味覚の発達、そして虫歯や歯周病の予防など効果は様々です。

今は昔と比べて噛む回数が少ない傾向にありますが、理想では一口30回だと言われています。まずは意識的によく噛むことから始めてみると良いでしょう。

また、今月は手洗いうがいを正しい方法できちんとして行うようにしましょう。食事を食べたあとはキレイに歯を磨くなど、いろいろな場面で意識的にキレイを心掛けるように努力しましょう。



6月の旬ピックアップ

ピーマン

ピーマンは、ハウス栽培などで通年出回っている野菜ではありますが、露地栽培での収穫時期は6月～9月頃で、この時期のピーマンは肉厚です。

栄養素としては、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるビタミンAや、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれているのが特徴です。

ビタミンAは、油と一緒に摂取することで吸収率が上がります。



6月 給食献立(乳児・幼児食)

2021年度 めぐみ保育園



都合により献立を変更する事があります。

| 曜 日 | 朝のおやつ | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | 注 |
|--------|-------|--|----------------------|--|---|
| 1 火 | 牛乳 | ご飯 赤魚の煮付け 白菜のお浸し 豆腐の味噌汁 | 牛乳 ホットドッグ | 赤魚・揚げ かつお節 豆腐・味噌 牛乳・ウインナー | 黄・熟やカの元になる 米・上白糖 ドッグパン カレー粉 なたね油 |
| 2 水 | 牛乳 | ご飯 豚しやぶ風サラダ 南瓜の煮付け 春雨スープ | 牛乳 カルピス寒天 | 豚肉 牛乳 カルピス | 米 ごまだれ 上白糖 春雨 |
| 3 木 | 牛乳 | ロールパン ミートソースパゲティ ほうれん草のおかかマヨサラダ ピーンズスープ | 牛乳 韓国風おにぎり | 人参・玉ねぎ・しめじ ケチャップ・トマト缶 大豆 牛乳 | ロールパン・いちごジャム スパゲティ なたね油・マヨネーズ 米・ごま油 |
| 4 金 | 牛乳 | カレーライス コロコロサラダ スープ | 牛乳 ちんすこう | 玉ねぎ 人参 パセリ | 米・じゃが芋 カレールー・なたね油 マヨネーズ 小麦粉・上白糖 |
| 5 土 | 牛乳 | ふりかけご飯 冷やしかきあげうどん ブロッコリーのおかか和え | 牛乳 市販菓子 | 人参 人参 ブロッコリー | 米・おかかふりかけ うどん・かき揚げ 上白糖・天かす 満月ボン・ビスコ |
| 7 月 | 牛乳 | 豚肉のねぎ塩丼 大根とわかめのツナ和え さつま芋の味噌汁 | 牛乳 フルーツヨーグルト | 人参・玉ねぎ・白ねぎ 大根・わかめ・ねぎ みかん缶 パイン缶・黄桃缶 | 米 ごま油 上白糖 さつま芋 |
| 8 火 | 牛乳 | ご飯 鯖の味噌煮 小松菜とえのきの和え物 にゅうめん汁 | 牛乳 豆腐のキッシュ風 | 小松菜 えのき・人参 玉ねぎ ケチャップ | 米・上白糖 そうめん ホットケーキミックス じゃが芋・マヨネーズ |
| 9 水 | 牛乳 | ご飯 中華風ローストチキン もやしのナムル キャベツとコーンの味噌汁 | 牛乳 バナナ ニコニコゼリー | 玉ねぎ・しょうが もやし・人参 キャベツ・コーン バナナ | 米・ごま ごま油 上白糖 ニコニコゼリー |
| 10 木 | 牛乳 | ご飯 豚肉の甘辛炒め 春雨サラダ えのきの味噌汁 | 牛乳 オレンジ寒天 | 豚肉・ハム 豆腐 味噌 牛乳 | 米・なたね油 上白糖 春雨 オレンジジュース |
| 11 金 | 牛乳 | 食パン トマトンチュー ペンネサラダ バナナ | 牛乳 きな粉クッキー | 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・トマト缶 ケチャップ・きゆうり バナナ | 食パン・マーマレード じゃが芋・なたね油 ペンネ・マヨネーズ 小麦粉・マーガリン・上白糖 |
| 14 月 | 牛乳 | ハヤシライス カラフルサラダ スープ | 牛乳 フルーチェ | マッシュルーム・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ブロッコリー ミックスベジタブル パセリ | 米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシフレーク・マヨネーズ フルーチェ・コーンフレーク |
| 15 火 | 牛乳 | ☆お誕生会☆ ご飯・鶏のかりん揚げ スパゲティサラダ わかめの味噌汁 | 牛乳 ケーキアラモード | しょうが・きゆうり 人参・わかめ 玉ねぎ バナナ・黄桃缶 | 米・片栗粉 上白糖・植物油 スパゲティ・マヨネーズ 小麦粉・マーガリン・チョコ |
| 16 水 | 牛乳 | ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え たまごスープ | 牛乳 ビスケット風 | しょうが・玉ねぎ 人参 にら チンゲン菜 | 米・なたね油・ごま油 片栗粉・上白糖 小麦粉・無塩バター マーブルシロップ |

☆6月行事献立☆

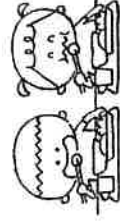
・15日(火) お誕生会

ご飯 鶏のかりん揚げ スパゲティサラダ わかめの味噌汁 ケーキアラモード



| 日 | 曜日 | 朝のおやつ | 昼食 | 3時のおやつ | 材料名 | |
|----|----|-------|---|------------------------------------|--|---|
| | | | | | 赤・血や肉を作る | 緑：体の調子を整える |
| 17 | 木 | 牛乳 | ご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜と厚揚げの煮物 しめじの味噌汁 | さわら・厚揚げ 味噌 牛乳 きな粉 | レモン果汁 小松菜 人参・しめじ 玉ねぎ・ねぎ | 米 上白糖 わらび餅粉 黒砂糖 |
| 18 | 金 | 牛乳 | イエローロール ポークビーンズ ほうれん草のサラダ コンソメスープ | 大豆 豚肉 ツナ 牛乳 | 玉ねぎ・トマト缶 ケチャップ・パセリ ほうれん草・人参 コーン・ねぎ | イエローロール・いちごジャム 上白糖・なたね油 和風ドレッシング・じゃが芋 米・天かす・めんつゆ |
| 19 | 土 | 牛乳 | ビビンバ風ごはん もやしの中華和え 油揚げの味噌汁 | 豚肉 かにかま 揚げ・味噌 牛乳 | ねぎ・小松菜・人参 ぜんまい・もやし 玉ねぎ わかめ | 米・上白糖 ごま・ごま油 バター・クッキー ハッピーターン |
| 21 | 月 | 牛乳 | ウインナーピラフ コーンサラダ スープ | ウインナー ハム 牛乳 | 人参・玉ねぎ グリーンピース キャベツ・コーン パセリ | 米・なたね油 マヨネーズ おつゆ麩 マーガリン・黒砂糖 |
| 22 | 火 | 牛乳 | ご飯 白身魚のフライ 白菜のごま和え もやしの味噌汁 | ホキ さつま揚げ 味噌 牛乳 | 白菜・人参 もやし 玉ねぎ ねぎ | 米・小麦粉・パン粉 植物油・タルタルソース 上白糖・ごま・ココア ホットケーキミックス |
| 23 | 水 | 牛乳 | ロールパン ツナオムレツ 豆菜サラダ コンソメスープ | 鶏卵・ツナ・チーズ 牛乳・大豆 豚ミンチ かつお節 | ミックスベジタブル・玉ねぎ ケチャップ・人参 ほうれん草・パセリ キャベツ・青のり | ロールパン・ブルーベリージャム なたね油・ごま 和風ドレッシング 長芋・小麦粉・お好みソース |
| 24 | 木 | 牛乳 | ご飯 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのかにかま和え 豆腐の味噌汁 | 鶏肉 かにかま 豆腐・味噌 牛乳・チーズ | ブロッコリー 人参・玉ねぎ ねぎ ケチャップ | 米・マーマレード 上白糖 じゃが芋・片栗粉 マヨネーズ |
| 25 | 金 | 牛乳 | ご飯 ホイコーロー 中華きゅうりスティック ニラ玉スープ | 豚肉・赤だし 鶏卵 牛乳 きな粉 | キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン きゅうり にら・えのき | 米・上白糖 なたね油 ごま油 食パン・マーガリン |
| 28 | 月 | 牛乳 | 豚肉とキャベツのごま味噌丼 大根の和え物 麩のすまし汁 | 豚肉 味噌 ツナ 牛乳 | キャベツ・人参 大根 玉ねぎ・ねぎ 青のり | 米・ごま油・上白糖 ごま・おつゆ麩 シュー・ストポテト 植物油 |
| 29 | 火 | 牛乳 | ご飯 あじの南蛮漬け チンゲン菜のちくわ和え 白菜の味噌汁 | あじ ちくわ 揚げ・味噌 牛乳・鶏卵 | チンゲン菜 人参 白菜・コーン ねぎ | 米・小麦粉・片栗粉 なたね油・上白糖 ロールパン・無塩バター ホットケーキミックス |
| 30 | 水 | 牛乳 | ふりかけご飯 五日野菜ラーメン 青のりポテト | 豚肉 鶏卵 牛乳 豚ミンチ | 菜めしの素・人参 キャベツ・ピーマン 干し椎茸・もやし 青のり・にら・玉ねぎ | 米・中華そば なたね油 ごま油・じゃが芋 小麦粉・ボン酢 |

☆8日の豆腐のキッシュ風は新おやつです☆



☆噛むことの大切さを知ろう☆

- ・虫歯になりにくい
唾液がたたくさん出るので、洗浄効果があり歯をきれいにしてくれます。
- ・食べ物の栄養を効率よく吸収できる
食物をよく噛み砕くことで栄養成分を吸収しやすくなります。
- ・歯並びが悪くなりにくい
よく噛むとあごが発達するので、きれいな歯並びになりやすいです。
- ・頭の回転がよくなる
血液循環がよくなり、脳がリフレッシュします。
- ・肥満になりにくい
よく噛んで食べることで、満足感や満腹感が得られます。

| | 乳児 | 幼児 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 472kcal | 562kcal |
| たんぱく質 | 18.5g | 21.6g |
| 脂質 | 15.7g | 18.5g |
| カルシウム | 293mg | 310mg |
| 食塩 | 1.6g | 1.8g |