

給食だより6月号

令和5年5月31日
株式会社食養の杜とやま

真夏の暑さの日もある6月は、1年12か月で唯一祝日のない月です。毎日元気に登園できるよう、こまめな水分補給を心がけ、体調管理に気を付けましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。幼児期によく噛んで食べる習慣や歯磨き習慣を身につけましょう。



今月の目標は「よく噛んでゆっくり食べましょう」です

よく噛んで食事をとることはいいことばかりです。
噛み応えのあるメニューや野菜を大きめに切る、などの工夫もいいでしょ。

食べ物の消化や吸収を促す

よく噛むことで消化酵素を含む唾液が分泌され、食べ物の消化吸収が促進されます。



虫歯を予防する

よく噛むことで唾液の分泌量は増え、口腔内の細菌も減少するため、虫歯の予防にも効果があります。



丈夫なあごを作る

よく噛むとあごの筋肉などが発達して丈夫になります。発育期の子供では歯並びが悪くなるのを防ぎ、かみあわせが安定しやすくなります。

肥満防止

十分に噛んでから飲み込むと、満腹中枢が適切に刺激され、肥満防止につながります。

脳を刺激して活性化させる

噛むことは脳にも良い刺激を与えます。



鮭のちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

鮭の切り身...2切れ

塩...少々

こしょう...少々

A味噌...小さじ1強

A砂糖...大さじ1

Bキャベツ...40g

B人参...30g

Bしめじ...15g

Bピーマン...20g



お好みのお野菜で！

- ① 鮭に軽く塩コショウする
- ② Aを合わせ、鮭に塗る
- ③ プライパンに、鮭、Bの野菜をのせてふたをし、中火で10分ほど焼く

鮭にはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは摂取することでカルシウムを身体に吸収しやすくなります。カルシウムをとるだけでなく、吸収しやすくする栄養素をとることも大切です。歯の石灰化を助ける働きもあり、虫歯や歯周病になりにくい強い歯を作るためには必須の栄養素です。

北海道



日本の味めぐり献立は北海道の「鮭のちゃんちゃん焼き」です。秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。石狩地方の漁師町が発祥と言われています。

今月の目標

よく噛んでゆっくり食べましょう！



毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。
今月は22日に北海道名物の「ちゃんちゃん焼き」を取り入れました。

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ |
|----|---|-------------------|---|-------------------|
| 1 | 木 | のりわかめせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・フライドポテト・ひじきの煮物 | ぼたぼた焼き/牛乳 |
| 2 | 金 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・ホキのり焼・インゲンのごま和え・わかめスープ・果物 | ベジタべる/野菜ジュース |
| 3 | 土 | サボロポトベジタブル/牛乳 | ★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳 | とんがりコーン/ジュース |
| 5 | 月 | かぼちゃせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちゃの煮物・コーン和え | カルシウム塩せんべい/豆乳 |
| 6 | 火 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 青じそごはん・卵焼き・小松菜の浸し・きのこソテー | RITZ/お茶 |
| 7 | 水 | にんじんせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・高野豆腐含め煮 | ベジタべる/ジュース |
| 8 | 木 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・金時豆の煮豆・彩りなます | ぱりんこ/牛乳 |
| 9 | 金 | ソフトな塩せん/牛乳 | ★ カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物 | サボロポトベジタブル/野菜ジュース |
| 10 | 土 | ぱりんこ/牛乳 | ★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳 | アパンマンソフトせんべい/ジュース |
| 12 | 月 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・キャベツのオリブオイル和え・大根きんぴら | 星食べよ/豆乳 |
| 13 | 火 | ポトとほうれん草のおせんべい/牛乳 | ★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・厚揚げの煮物・三色和え | とんがりコーン/お茶 |
| 14 | 水 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・ほうれん草のコーン和え | 薄焼きビスケット/ジュース |
| 15 | 木 | のりわかめせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・ハンバーグ・切干大根煮・インゲングマ和え | きなこ餅せんべい/牛乳 |
| 16 | 金 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・コロケ・おかか和え・豚汁・果物 | 野菜せん/野菜ジュース |
| 17 | 土 | とんがりコーン/牛乳 | ★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳 | ハッピーターン/ジュース |
| 19 | 月 | ソフトな塩せん/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・ピーマン金平・キャベツのゆかり和え | ベジタべる/豆乳 |
| 20 | 火 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ わかめご飯・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え | アパンマンソフトせんべい/お茶 |
| 21 | 水 | かぼちゃせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ・ブロッコリーの塩昆布和え | ハッピーターン/ジュース |
| 22 | 木 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・大根うま煮・カリフラワー甘酢和え | ぱりんこ/牛乳 |
| 23 | 金 | にんじんせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おかか和え・豆腐の味噌汁・果物 | カルシウムせんべい/野菜ジュース |
| 24 | 土 | カルシウム塩せんべい/牛乳 | ★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳 | ぼたぼた焼き/ジュース |
| 26 | 月 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・ツナサラダ・ごぼうの甘辛煮 | きなこ餅せんべい/豆乳 |
| 27 | 火 | ポトとほうれん草のおせんべい/牛乳 | ★ コーンご飯・肉じゃが・ゆでブロッコリー・キャベツ海藻和え | RITZ/お茶 |
| 28 | 水 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ | 星食べよ/ジュース |
| 29 | 木 | のりわかめせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじきサラダ・スティックきゅうり | サラダうす焼きせんべい/牛乳 |
| 30 | 金 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・赤魚塩麴焼き・じゃが芋のカレー煮・春雨スープ・果物 | ルヴァンプライム/野菜ジュース |

★が主食です。