



# 給食だより



令和5年6月  
鏡洲保育園

梅雨の季節がやってきました。この時期は、気温・湿度ともが高く、体調をくずしがちです。

栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日を元気にすごしましょう。



## ★かむ力を育てよう★

食べ物をしっかりかむことは、身体にとってよい効果がたくさんあります。かむ力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「かむ力」を育てていきましょう。

### ①虫歯予防

かむことでだ液の分泌が促されます。食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

### ②消化をよくする

かむことで食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため胃や腸での消化が助けられます。

### ③記憶力アップ

かむことであごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され、脳の血流がよくなるといわれています。脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

### ④肥満予防

かむことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。

## おいしく食べるためのむし歯予防



- おやつのお菓子などはだらだら食べず、時間を決めて食べましょう。
- 適度に硬く、食物繊維の豊富な根菜類や海藻類などを献立に取り入れ、よく噛んで食べましょう。
- 規則正しい食生活を心がけましょう。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物は常用せず、量を決めましょう。

## ★ 6月は食育月間です ★

日本全体で食育の推進を図るために、食育推進基本計画（農林水産省）が定められています。



- 1 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。
- 2 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- 3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。
- 4 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



- 5 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よく噛んでおいしく食べましょう。
- 6 食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。
- 7 いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 8 SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めましょう。



- 9 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。
- 10 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。
- 11 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。
- 12 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

※出典：農林水産省ホームページ

# 6月予定献立表

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ<br>(3歳未満済) | 昼ご飯  | 午後おやつ           |
|----|----|------------------|--|-----------------|
| 1  | 木  | 牛乳・チーズ           | 千キンカツ<br>豆腐のみそ汁<br>野菜サラダ   | お茶 おにぎり         |
| 2  | 金  | お茶・ヨーグルト         | 鮭のみそバター焼き<br>野菜スープ<br>ひじきの洋風サラダ  | 牛乳 ピザトースト       |
| 3  | 土  | 牛乳・せんべい          | 大和煮<br>ほうれん草ともやしのごま和え<br>パン缶   | 牛乳 カステラ         |
| 4  | 日  |                  |  |                 |
| 5  | 月  | 牛乳・りんご           | かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のマヨネーズ和え<br>白菜のみそ汁   | 牛乳 チーズポンテケーション  |
| 6  | 火  | 牛乳・せんべい          | <b>お弁当の日</b>                         | 牛乳 とうもろこし チーズ   |
| 7  | 水  | 牛乳・ビスケット         | ハヤシライス<br>ごまじゃこサラダ<br>オレンジ   | ミルク フルーツゼリー     |
| 8  | 木  | 牛乳・ビスコ           | かぼちゃと魚のコーン揚げ<br>きゅうりの酢の物<br>添)レタス<br>切り干し大根のみそ汁  | 牛乳 メロン クッキー     |
| 9  | 金  | お茶・ヨーグルト         | ポークジンジャー<br>じゃが芋のみそ汁<br>野菜サラダ  | 牛乳 ココアケーキ       |
| 10 | 土  | 牛乳・せんべい          | 焼きビーフン<br>かきたま汁<br>もも缶   | 牛乳 ミニパン         |
| 11 | 日  |                  |  |                 |
| 12 | 月  | 牛乳・せんべい          | ポークビーンズ<br>ごま風味のサラダ<br>りんご   | 牛乳 フライドポテト      |
| 13 | 火  | 牛乳・卵ボーロ          | 魚の西京焼き<br>チンゲン菜のスープ<br>トマトの甘酢漬け  | 牛乳 とうもろこし チーズ   |
| 14 | 水  | 牛乳・バナナ           | 鶏肉のマーマレード煮<br>スパゲティサラダ<br>豆乳スープ  | お茶 焼きそば         |
| 15 | 木  | 牛乳・チーズ           | 千キンカツ<br>豆腐のみそ汁<br>野菜サラダ   | 牛乳 パイナップル かりんとう |
| 16 | 金  | お茶・ヨーグルト         | ハンバーグ<br>卵スープ<br>あじさいサラダ<br>デザート  | 牛乳 あじさいゼリー      |
| 17 | 土  | 牛乳・せんべい          | 大和煮<br>ほうれん草ともやしのごま和え<br>パン缶   | 牛乳 カステラ         |
| 18 | 日  |                  |  |                 |
| 19 | 月  | 牛乳・りんご           | かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のマヨネーズ和え<br>白菜のみそ汁   | 牛乳 チーズポンテケーション  |
| 20 | 火  | 牛乳・せんべい          | 魚のカレームニエル<br>あくらとほうれん草の納豆和え<br>もずくスープ  | 飲むヨーグルト バナナ     |
| 21 | 水  | 牛乳・ビスケット         | ハヤシライス<br>ごまじゃこサラダ<br>オレンジ   | ミルク ★フルーツゼリー    |
| 22 | 木  | 牛乳・ビスコ           | かぼちゃと魚のコーン揚げ<br>きゅうりの酢の物<br>添)レタス<br>切り干し大根のみそ汁  | 牛乳 メロン クッキー     |
| 23 | 金  | お茶・ヨーグルト         | ポークジンジャー<br>じゃが芋のみそ汁<br>野菜サラダ  | 牛乳 ココアケーキ       |
| 24 | 土  | 牛乳・せんべい          | 焼きビーフン<br>かきたま汁<br>もも缶   | 牛乳 ミニパン         |
| 25 | 日  |                  |  |                 |
| 26 | 月  | 牛乳・せんべい          | ポークビーンズ<br>ごま風味のサラダ<br>りんご   | 牛乳 フライドポテト      |
| 27 | 火  | 牛乳・卵ボーロ          | 魚の西京焼き<br>チンゲン菜のスープ<br>トマトの甘酢漬け  | 牛乳 ウィナーロール      |
| 28 | 水  | 牛乳・バナナ           | 鶏肉のマーマレード煮<br>スパゲティサラダ<br>豆乳スープ  | お茶 焼きそば         |
| 29 | 木  | 牛乳・チーズ           | 千キンカツ<br>豆腐のみそ汁<br>野菜サラダ   | お茶 ★フルーツヨーグルト   |
| 30 | 金  | お茶・ヨーグルト         | 鮭のみそバター焼き<br>野菜スープ<br>ひじきの洋風サラダ  | 牛乳 フリン          |

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。