

6月給食だより

2018.6
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしよく			おやつ				
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	ないよう						
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)					
1	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	あつやきたまご かぼちゃのもの ブロッコリー ちゅうかスープ	たまご しらす さくらえび ベーコン	じゃがいも かぼちゃ ブロッコリー キャベツ たまねぎ きぬさや	ミルク まるぼうろ				
2	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	フルーツ	おちや おかし				
4	げつ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	ハムかつ あますあえ トマト すましじる	ハムカツ はんぺん だしこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり みかんかん ほうれんそう	オレンジジュース かたぬきチーズ				
5	か	ぎゅうにゅう とんがりコーン	パン	かみかみやきそば やさいスープ オレンジ	ぶたにく たまご	イカ やきそばめん	ミルク カルシウムせんべい				
6	すい	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	さかなのさいきょうやき きりぼしあえ みそじる トマト	さかな わかめ	あつあげ にぼし	ごま じゃがいも	あおな たまねぎ	にんじん しめじ きりぼしだいこん トマト	フルーツクリーム	
7	もく	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	ポークピーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいち シューマイ	ぶたにく じゃがいも	たまねぎ パセリ コーン	にんじん キャベツ きゅうり	ココアミルク あまからせんべい		
8	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	スクランブルエッグ こぶきもち トマト すりみじる	たまご すりみ	チーズ とうふ	じゃがいも	たまねぎ グリーンピース だいこん えのき	にんじん パセリ コーン トマト ねぎ	ミルク カステラ	
9	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	フルーツ	おちや おかし				
11	げつ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ハマシライス フルーツサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ ピーマン ももかん ふくじんづけ	にんじん コーン バナナ パイんかん	ヨーグルジョイ ぼたぼたやき		
12	か	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	さかなのたれづけ ひじきのいりに みそじる	さかな ちくわ	ひじき とうふ	ごまごこ かたくりこ	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん ねぎ	ミルク ハムでつくッキー		
13	すい	ぎゅうにゅう ももかん	パン	きつねうどん にくだんご おかかあえ	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ にくだんご	うどん	ねぎ もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ココアミルク チーズおかし		
14	もく	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	うまに マカロニサラダ トマト	ぶたにく さつまあげ かつおぶし	がんも だしこんぶ ハム	じゃがいも こんにゃく マカロニ	いんげん コーン トマト	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー		
15	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	ツナオムレツ トマト スティックきゅうり ワンタンスープ	たまご ぶたにく	ツナ	じゃがいも ワンタン	たまねぎ にんじん キャベツ	ぎゅうにゅう バナナ		
16	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	フルーツ	おちや おかし				
18	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いりとうふ ブロッコリー トマト ポテトスープ	とうふ たまご	とりひきにく しらだき じゃがいも	しいたけ グリーンピース コーン パセリ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	ココアミルク どうぶつビスケット		
19	か	とうにゅう せんべい	ごはん	ポークチャップ ポイルキャベツ みそじる	ぶたにく わかめ	とうふ にぼし	かたくりこ ふ	にんじん ピーマン えのき	たまねぎ コーン しめじ キャベツ	とうにゅう オレンジ	
20	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やさいらーめん ポイルウイナー ツナあえ	ぶたにく ツナ	ウイナー	ちゅうかめん ごま	キャベツ だけのこ ほうれんそう	ミルク てつりウエハス		
21	もく	ぎゅうにゅう カルシウムほんせん	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう みそじる	さかな わかめ	さつまあげ うすあげ	つきこん ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう セサミおしパン		
22	きん	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	とりのいそべあげ かみかみサラダ すましじる トマト	とりにく あおのり やわらか かつおぶし	たまご さきいか だしこんぶ	ごまごこ アーモンド	きゅうり ほうれんそう キャベツ トマト	にんじん	ヨーグルト	
23	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	フルーツ	おちや おかし				

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしよく			おやつ				
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)		ちょうしをととのえる(みどり)			
25	げつ	ぎゅうにゅう かきもち	ごはん	ごもくとりめし エビフライ ポイルキャベツ すましじる	とりひきにく うすあげ えび たまご とうふ だしこんぶ かつおぶし	こむぎこ パンこ ふ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ	グリーンピース えのき	やさいジュース ケーキ		
26	か	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	いわしのうめに ごまびたし みそじる トマト	いわし にぼし	ごま じゃがいも	キャベツ しいたけ	こまつな たまねぎ にんじん トマト	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ		
27	すい	ぎゅうにゅう きゅうりウエハス	パン	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリー	ぶたひきにく とうふ	こなチーズ ベーコン	スパゲティ	にんじん キャベツ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ ピーマン にら	ココアミルク ハッピーターン	
28	もく	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	かにたま ピーナツあえ みそじる	たまご わかめ	かにみずに にぼし	かたくりこ ピーナツこ	ねぎ コーン もやし ねぎ	しいたけ グリーンピース こまつな だいこん	ぎゅうにゅう メロン	
29	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	カレーライス だいちサラダ トマト	ぶたにく ハム	だいず	じゃがいも	たまねぎ きゅうり ふくじんづけ	にんじん コーン グリーンピース レーズン	ぎゅうにゅう ほろしゅくドッグ	
30	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	フルーツ	おちや おかし				

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



よくかんで食べましょう

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯でしっかりとかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。こどもの場合、乳歯が生えそろって大人とほぼ同じものが食べられるようになります。しかし、まだかむ力は弱いので、調理の工夫をして、よくかむ習慣を身につけさせるようにしましょう。

よくかむと、よいことたくさん♪

味がよくわかる

よくかむことで、食べ物だ液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わって、味がよくわかるようになります。



脳の動きをよくする

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、集中力や記憶力を高める効果があります。

消化・吸収をよくする

よくかむと、だ液がよく出て、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなります。

むし歯を予防する

だ液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中をむし歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

食べすぎを防ぐ

食べ物をよくかんで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐことができます。

よくかまない…そんな時は



食事の内容を工夫してみましょう

歯の本数やそしゃくできる段階に合わせた献立にしましょう。食材はやわらかすぎないようにして、大きめに切ったり、かみごたえのある食品も使ったりしてみましょう。



食事時の水分補給を控えましょう

食事時の水分補給は、水分で流し込むことを覚えてしまうため、控えましょう。水分補給は、みそ汁やスープなどの汁物にして、よくかんで飲み込むことを習慣



今月かみかみメニューとして「かみかみやきそば」や「かみかみサラダ」「きんぴらごぼう」などの献立が登場!