



# 6月 給食だより

2021.6  
滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子ども課



# 6月は「食育月間」です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう

※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。

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしよく					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)	ちようしをととのえる(みどり)					
1	か	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	さばのみそに マカロニサラダ トマト みそしる	さかな どうふ ツナ にぼし	マカロニ どうふ	にんじん トマト	きゅうり こまつな ねぎ	コーン ねぎ	ミルク ビスコ	
2	すい	ぎゅうにゅう パナナ	ごはん	ハムカツ キャベツとカニカマのあえもの トマト いなかにじる	ハムカツ カニカマ とりにく	さといも	キャベツ トマト しめじ	きゅうり だいこん ねぎ	にんじん ごぼう	ミルク かつねきチーズ	
せいか が とおるひの こんだて											
3	もく	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	オリソニックちくさやき ごますあえ みそしる	たまご うすあげ にぼし	とりひきにく わかめ	ごま ジャがいも	あかピーマン しいたけ キャベツ	きピーマン もやし たまねぎ	あおな にんじん	ぎゅうにゅう せいかロール (ワルツサンド)
4	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	ちくせんに かみかみサラダ はるまき	とりにく さきいか	さつまあげ はるまき	さといも	ごぼう いんげん	にんじん きゅうり	れんこん キャベツ	ミルク かむかむゼリー
5	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう パナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
7	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム ぼんせんえび	ごはん	ピーンズカレー スティックきゅうり フルーツサラダ	ぶたにく だいず ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ みかんかん パインかん	にんじん ももかん	きゅうり パナナ		ミルク クラッカー あじっけこざかな
8	か	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	きつねうどん にくだんご おかかあえ	うすあげ だしこんぶ にくだんご	かまぼこ かつおぶし	うどん かたくりこ	ねぎ もやし	たまねぎ にんじん	ほうれんそう コーン	おちゃ なめしおにぎり
9	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	ツナポテトエッグ 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	トマト ねぎ	きゅうり もやし	ミルク パナナ
10	もく	ぎゅうにゅう ムーンスライス	ごはん	さかなのいそべあげ ひじきのもの トマト みそしる	さかな あおのり ちくわ にぼし	たまご うすあげ	ごむぎこ	にんじん キャベツ	しいたけ たまねぎ	いんげん トマト	ヨーグルトジョイ ぱりんこ
11	きん	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ トマト	どうふ わかめ	ぶたひきにく ハム	かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ねぎ しいたけ みかんかん	たけのこ にんじん トマト	しょうが きゅうり	ミルク ばかうけ
12	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう パナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
14	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	やぎざかな じゃがいものきんぴら スモールパイン みそしる	さかな にぼし	じゃがいも ごま つきこんにゃく	にんじん だいこん	いんげん しめじ	スモールパイン ねぎ		ぎゅうにゅう セサミむしぼん
15	か	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	あつやきたまご かぼちゃのにも プロッコリー みそしる	たまご さくらえび にぼし	しらすぼし うすあげ		かぼちゃ にんじん	ブロッコリー たまねぎ	キャベツ いんげん	ミルク まるぼうろ
16	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やさしいラーメン ポイルウインナー おひたし	ぶたにく ウインナー	ちゅうかめん	キャベツ だけのこ ほうれんそう	もやし にんじん	たまねぎ ねぎ		ココアミルク サラダおかき
17	もく	ぎゅうにゅう パナナ	ごはん	いりどうふ プロッコリー トマト ポテトスープ	どうふ たまご	とりひきにく しらすたき ジャがいも	しいたけ グリンピース コーン	にんじん たまねぎ	ブロッコリー パセリ	たまねぎ トマト	ミルク ビスコ
アレルギーフリー のひ											
18	きん	とうにゅう ハッピーターン	ごはん	ポークチャップ ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく だしこんぶ	どうふ かつおぶし	かたくりこ どうふ	にんじん ピーマン トマト えのきだけ	たまねぎ コーン しめじ	しめじ キャベツ ねぎ	とうにゅう オレンジ
19	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう パナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
21	げつ	ぎゅうにゅう プチウエハス	ごはん	さばのみそに ごまびたし トマト みそしる	さば にぼし	あつあげ	ごま	だいこん にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	こまつな もやし	ミルク パナナ
22	か	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	ミートスパゲティ わかめスープ プロッコリー	ぶたひきにく こなチーズ わかめ	スパゲティ ジャがいも	にんじん キャベツ	たまねぎ もやし	ピーマン ブロッコリー		ココアミルク ぎゅうにゅう かりんとう
23	すい	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	にくじゃが なつとうあえ トマト	ぶたにく なつとう	じゃがいも こんにゃく	たまねぎ ほうれんそう	にんじん きしほしだいこん	いんげん トマト		ミルク やさいスティック

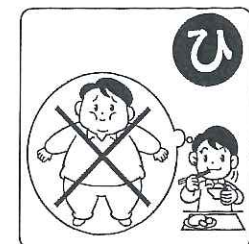
ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしよく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		ないよう					
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)					
24	もく	ぎゅうにゅう マリービスケット	ごはん	かにたま さざなみあえ みそしる	たまご さざなみ にぼし	かにみずい どうふ	かたくりこ	ねぎ	しいたけ グリンピース	にんじん キャベツ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
25	きん	ぎゅうにゅう こつぶつこ	ごはん	ごもくとりめし エビフライ ポイルキャベツ すましじる	とりひきにく えび たまご どうふ かつおぶし	うすあげ	ごむぎこ パンこ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ	キャベツ	グリンピース えのきだけ	オレンジジュース ケーキ
26	ど	パン	パン	パン ぎゅうにゅう パナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
28	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	ボーグピース プロッコリーサラダ トマト	だいず たまご	ぶたにく	じゃがいも パター	たまねぎ パセリ	にんじん ブロッコリー	トマト	ぎゅうにゅう あじさいゼリー
29	か	ぎゅうにゅう はいがスティック	ごはん	あけざかなのレモンじょうゆ ポイルキャベツ はるさめスープ トマト	さかな ロースハム	かたくりこ はるさめ	キャベツ にんじん ねぎ	チンゲンサイ たまねぎ トマト	レモンじる しめじ		ぎゅうにゅう メロン
30	すい	ぎゅうにゅう おっとり	ごはん	クリームシチュー きりぼしあえ パナナ	とりにく ぎゅうにゅう	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー きりぼしだいこん	にんじん コーン	しめじ ほうれんそう	ココアミルク カルシウムせんべい



## よくかむ習慣をつけましょう



お子さんは、早食いや食べ物を口いっぱいにはおぼったり、水や汁物で流し込んだりしていませんか？このような食べ方は、あまりかまずに飲み込んでしまいがちです。子どもの食べている様子を見て、このような様子が見られる時は、声かけをしてあげましょう。よくかんで食べるには、食べる意欲も大切です。生活リズムを整え、食事の時におなかがすくようにしましょう。また、よくかむことはメリットがたくさんあります。「卑弥呼の歯がいーぜ」を使ってメリットを紹介します。



**肥満防止**  
よくかんで、ゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります



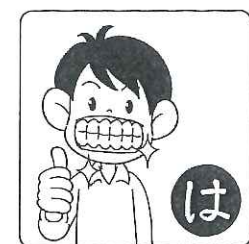
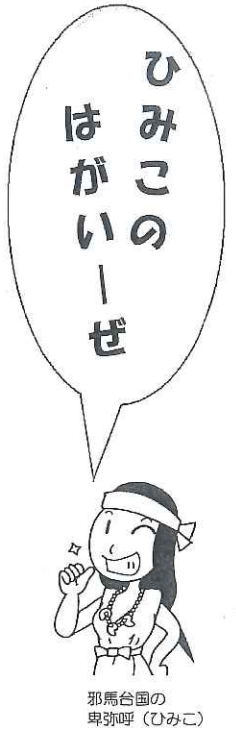
**味覚の発達**  
食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかるようになります



**言葉の発達**  
口の周りの筋肉を使うことで、あごが発達し、表情豊かに、言葉の発音がきれいになります



**脳の発達**  
脳に流れる血液の量が増え、脳が発達します



**歯の病気予防**  
よくかむと、だ液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防になります



**ガンの予防**  
だ液に含まれる酵素が、食品の発ガン性を抑える働きをします



**胃腸快調**  
消化を助け、胃腸の働きを活発にします



**全力投球**  
体が活発になり、いっぱい活動や遊びに集中できます

邪馬台国の卑弥呼(ひみこ)