



# 6月献立



2019年度6月予定献立表

ひまわり第2保育園

\*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<p><b>くさぎぐみ 公開給食のお知らせ</b></p> <p> 6月26日 (水) </p> <p>11:00~13:00</p> <p>子どもたちと一緒に楽しくご飯を食べましょう。 沢山の参加をお待ちしています。</p>			<p>◎お知らせ◎</p> <p> <b>お弁当の日 13日 (木)</b> </p> <p>※気温が高い日が続いています。詰めるものは、よく加熱をし、しっかり冷ましたものを入れてください。保冷剤も入れておいてください。デザートが多い子どもさんもおられます。量は一口程度にしましょう。</p>		梅じゃこごはん 味噌汁
					1
					果物・チーズ・お茶
ごはん がんもの煮物 あらめの炒め物 きゅうりののり和え 味噌汁	ごはん あじの塩焼き 南瓜サラダ 蒸しスナックえんどう 味噌汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き 納豆和え トマト オニオンスープ	ごはん ポークビーンズ 春雨の酢の物 すまし汁	ごはん 飛び魚のつみれ揚げ きゅうりともやしのごま和え 味噌汁	そばろごはん 味噌汁
3	4	5	6	7	8
空豆おにぎり・昆布・お茶	笹巻 ・スティックきゅうり・牛乳	グリーンピースおにぎり ・すまめ・お茶	スティックパン ・いりこ・お茶	柏餅・すまめ・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 豚肉と玉ねぎの甘酢炒め モロッコのおかか和え 味噌汁	ごはん 高野と大豆の煮物 酢の物 飛び魚団子の味噌汁	梅じゃこごはん 煮魚 じゃが芋のグリル焼き セロリのきんぴら すまし汁	<b>お弁当の日</b> 	ごはん 厚揚げの梅マヨ焼き かぼちゃの煮物 トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	鮭と青菜のごはん 味噌汁
10	11	12	13	14	15
豆乳くず餅・昆布・お茶	かっぱ巻き・すまめ・お茶	おからもち・いりこ・牛乳	米粉ケーキ・すまめ・お茶	えびじゃこおにぎり ・昆布・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 真イカの煮付け 干し大根とあらめの中華和え パリパリこんにやく 味噌汁	ごはん 高野の麻婆豆腐 モロッコのごま和え 中華スープ	ごはん 鶏のつくね焼き 干し大根の煮物 きゅうりスティック 味噌汁	ごはん 魚の梅しそ焼き モロッコの煮物 かぼちゃのごま和え すまし汁	ごはん 豆腐ステーキ (梅味噌だれ) 大豆とトマトのサラダ ごぼうの煮物 豆乳スープ	冷やしうどん じゃが芋のそばろ煮
17	18	19	20	21	22
ベーグル・いりこ・お茶	青のりおにぎり ・すまめ・お茶	かぼちゃ餡団子・昆布・牛乳	五平餅・いりこ・お茶	煮豆・果物・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 魚の竜田焼き 刻み昆布の梅サラダ 人参の煮物 味噌汁	ごはん 肉じゃが 青菜ともやしの浸し 味噌汁	<b>うさぎ組 公開給食</b> ごはん がんもの中華煮 キャベツの梅和え 味噌汁	ごはん 焼き魚 マカロニサラダ トマト ちゃんぽんスープ	ごはん 高野と干し大根の煮物 きゅうりのナムル 味噌汁	チキンライス 豆乳味噌汁
24	25	26	27	28	29
きな粉おはぎ・すまめ・牛乳	ごぼうの唐揚げ ・トマト・お茶	ジャムサンドパン ・昆布・牛乳	切り干しおにぎり ・いりこ・お茶	冷しぜんざい・すまめ・お茶	パン・果物・お茶



## 子どもの大切な歯を守ろう!

最近、子どものむし歯は減っているものの、5~14歳の4割が歯肉炎という報告があります。口の中の健康は、全身の健康状態や発育を左右します。子どもの大切な歯を守るためには、何よりも予防が大切。むし歯などの病原菌が生息する歯垢を増やさない予防のポイントを一部ですが紹介します。

### 砂糖は極力控える

- ・砂糖や甘いお菓子は、虫歯菌や歯周病菌を増殖させる
- ・特に口の中で長時間なめる飴は要注意。
- ・甘い物を摂取した場合はすぐに歯磨きを。
- ・2歳までの砂糖摂取は特に気を付けよう。

### ダラダラおやつはNG

- ・間食が多いと歯の表面が溶けて虫歯になりやすい
- ・規則正しい時間に食事をとり、食事と食事の間をあけると、歯垢がつきにくくなる。



### よく噛んで食べる

- ・噛む目標は一口30回。
- ・よく噛むと、歯茎が健康になり、歯垢もつきにくくなる。味覚の発達や脳への刺激など、心身によい影響も。
- ・良いおやつ：食物繊維の多い野菜、すまめ、にぼし、じゃこ、昆布など
- ・食事はよく噛む事のでき食がおすすめ。

### 飲みながら食べない

- ・口の中の食べ物をお茶や牛乳で流し込みながら食べない。
- ・水やお茶は食事の最後に。
- ・食後のお茶やブクブクがいは、虫歯予防に効果的。

## <サッパリおいしく カミカミレシピ>

切り干し大根のナムル (4人分)

切り干し大根	20g
人参	1/6本
きゅうり	1/3本
もやし	80g
しらす	適量
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ2



- ①切り干し大根は水で戻し茹でる。
- ②人参、きゅうりは千切りに切る。
- ③人参ともやしは茹でる。
- ④調味料を混ぜ合わせ、具材と和える。

※梅を入れても美味しいですよ!

(食べ物文化 6月号参照)