

# 6月 献立表



## うんちはからだと心からのメッセージ

うんちは栄養や睡眠、運動、精神状態など、日常生活の結果を知らせてくれます。だからこそ、子どものうんちの状態をしっかりと把握することが大切です。

健やかなところとからだの成長には食が深くかかわっています。乳幼児期に大切にしたいことを給食室からお伝えします。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ☆ごはん/笹巻(さくら) ☆がんもの煮物 ☆きゃべつの梅サラダ ☆オニオンスープ	2 ☆豆ごはん ☆魚の味噌煮 ☆糸昆布サラダ ☆味噌汁	3 ☆ごはん ☆真珠蒸し ☆あらめの煮物 ☆すまし汁	4 チキンライス ☆ワカメスープ
		☆ごぼうのから揚げ いりこ お茶	☆めのはおにぎり するめ お茶	☆かっぱ巻き 昆布 お茶	豆乳丸パン いりこ お茶
6 ☆ごはん 魚のさっぱり焼き ☆干し大根の煮物 ☆味噌汁	7 ☆ごはん ☆高野煮 ☆ポテトサラダ ☆ごま味噌汁	8 ☆ごはん ☆手羽元の塩麴焼き ☆レタス海苔サラダ ☆とまと ☆きのこのすまし汁	9 ☆ごはん ☆肉豆腐 ☆塩きゅうり ☆中華風スープ	10 ☆押し麦ごはん ☆飛び魚のごま焼き ☆マカロニサラダ ☆味噌汁	11 お弁当の日 
よもぎ団子 するめ 牛乳	☆いなりずし いりこ お茶	豆蒸しパン 果物 牛乳	☆タヤケおにぎり 焼きそら豆 お茶	冷やしうどん 昆布 お茶	南瓜パン するめ お茶
13 ☆ごはん ☆豚肉の生姜炒め ☆モロッコ豆のごま和え ☆味噌汁	14 ☆ごまじゃこごはん ☆厚揚げの煮物 ☆きゅうりと ☆とまとのごま酢和え ☆ワカメスープ	15 ☆ごはん ☆青じそ豆腐つくね ☆納豆和え ☆味噌汁	16 ☆ごはん ☆高野のそぼろ煮 ☆ばんさんすう ☆すまし汁	17 ☆ごはん ☆魚のカレー風味焼き ☆じゃが芋おかか和え ☆とまと ☆味噌汁	18 鶏そぼろごはん 味噌汁
☆海苔のおにぎり 野菜 お茶	☆梅ヶ枝餅 昆布 牛乳	☆塩おにぎり するめ お茶	マカロニきなこ 昆布 牛乳	人参パン いりこ お茶	コッペパン するめ お茶
20 ☆ごはん ☆厚揚げの甘酢炒め ☆梅ぶしきゅうり ☆すまし汁	21 ☆ごはん ☆高野豆腐の肉詰め ☆モロッコ豆の ☆おかか和え ☆味噌汁	22 ☆夏ちらし寿司 ☆ごぼうサラダ ☆すまし汁	23 ☆ごはん ☆鶏じゃが ☆酢の物 ☆味噌汁	24 ☆ごはん ☆麻婆豆腐 ☆干し大根の中華和え ☆すまし汁	25 カレーピラフ ☆すまし汁
☆炊き込みおにぎり するめ お茶	そうめん 昆布 お茶	きなこ団子 いりこ 牛乳	☆飛び魚そぼろごはん 野菜 お茶	☆じゃが芋グリル するめ 牛乳	豆乳レーズンパン 昆布 お茶
27 ☆ごはん ☆蒸し鶏 ☆モロッコ豆ソテー ☆味噌汁	28 ☆めのはごはん ☆魚のパン粉焼き ☆もやしのナムル ☆すまし汁	29 ☆ごはん ☆ポークビーンズ ☆きゅうりのおかか和え ☆味噌汁	30 ☆ごはん ☆魚の梅しそ揚げ ☆スティックきゅうり ☆とまと ☆すまし汁	「すっきりした！」体調で健やかに 保育園でも子どもの便秘で悩んでいらっしゃるご家庭もあります。便秘になると「イライラする、気分がすぐれない」「おなかが痛い」といったように気持ちのよい一日を過ごすことができません。今月は排便を促す食品を含む「食べてすっきり献立」に☆がついています！	
☆刻み昆布おにぎり 野菜 お茶	豆乳くずもち いりこ 牛乳	☆梅じゃこおにぎり するめ お茶	☆粉ふき芋 昆布 牛乳		

## いいうんちの6か条

いいうんちは… 表面がなめらかでやわらかいソーセージ状。

黄色から黄色がかった褐色、においはあるけどきつくないのが理想です。

最近、保育園でかたい粘土のようなうんちで、便器につまって流れないことが頻繁にあります。

便器の奥底に沈んでしまうようなものはあまりいいうんちとは言えません。

### ①一緒に早めに寝る

ぐっすり寝ることからだがいいうんちの準備をします。朝すっきり起きるとごはんもしっかり食べることができます。

### ②朝ごはんをよく噛んで一緒に食べる

しっかり食べることで腸が反射して、うんちを直腸にググッと送り出す動きも起きやすくなります。

### ③朝、トイレにすわる習慣をつける

朝、うんちをする習慣をつけると、子どものからだの調子を知ることができます。うんちが出るまで頑張る必要はありませんが、出なくてもトイレに座ることを習慣化すると良いですよ。



### ④外で元気よく遊ぶ

よくからだを動かすことで、おなかがすいてたくさん食べることができます。外で元気よく遊ぶことで快眠にもつながります。

### ⑤がまんしない

がまんすると硬くなり、出にくくなります。うんちをする時に痛くて出ない、またがまんするのくり返して悪循環になります。がまんしないようにしましょう。

### ⑥うんちの話をしたり、いいうんちをほめる

うんちを出すことを嫌なことだと思わせないことが大事。失敗してもおこらない。いいうんちが出たらほめましょう。

