



# 6月 給食だより

# 献立表

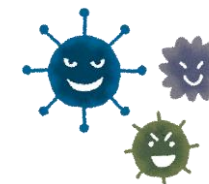


令和5年度6月発行 第一吉備こども園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。

菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けてください。



## 6月4日は虫歯予防デー



6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて学び、虫歯を予防しましょう。丈夫な歯を作り、生涯を健康に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。



### ☆歯みがきの大切さ

食事のあとは、食べ物のカスが歯につきまします。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって化学変化を起こし、虫歯の原因になります。まず食後は歯みがきをしましょう。



### ☆栄養のバランス

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂れる食事を心がけましょう。



### ☆噛んで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなったりする原因となります。よく噛むことを習慣化しましょう。



### 《丈夫な歯を作る食べ物って何？》

タンパク質	カルシウム

### 噛みごたえのある献立紹介

きんぴらごぼう	筑前煮
ご飯	かきたま汁

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
1	木	牛菓 菓子	★お楽しみ献立★ アンパンマンライス 果物 鶏肉の唐揚げ 新じゃがのスープ		牛菓 菓子	635.4 (538.7)
2 16	金	牛菓 菓子	大豆入りカレーライス 果物 コールスローサラダ		牛 米粉もちもちケーキ	647.4 (541.3)
3 17	土	牛菓 菓子	肉みそうどん キャベツの甘酢味 果物		牛菓 菓子	509.2 (485.5)
5 19	月	牛菓 菓子	ふわふわ煮 トマト おじゃごとじゃこのおかかあえ		牛 ジャムサンド	622.4 (495.7)
6 20	火	牛菓 菓子	魚の塩焼き 豆乳汁 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら		牛菓 菓子	623.2 (519.9)
7 21	水	牛菓 菓子	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ 果物	みそ汁	牛 人参ゼリー	627.0 (522.5)
8 22	木	牛菓 菓子	鶏肉の磯辺揚げ 彩野菜のごまあえ 果物		牛菓 子 小魚	596.0 (500.2)
9 23	金	牛菓 菓子	豚肉のマーマレード炒め トマト もずく入りみそ汁 手作りふりかけ		牛 く ず もち	592.2 (495.1)
10 24	土	牛菓 菓子	ハムサンド 野菜スープ 果物		牛菓 菓子	494.4 (470.1)
12 26	月	牛菓 物	香味煮 ピーマンのおかか和え 納豆		牛 水 よう かん	637.4 (531.3)
13 27	火	牛菓 菓子	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー 刻み昆布のじゃこ煮		牛菓 子 チーズ	595.0 (478.5)
14 28	水	牛菓 菓子	チンジャオロースー 中華スープ 粉ふきいも		牛 ご ま じゃ こ ト ス ト	573.6 (480.2)
29	木	牛菓 菓子	鶏肉と野菜の甘酢味 きゅうりとコーンの和え物 果物		牛菓 菓子	592.7 (497.6)
30	金	牛菓 菓子	魚のカレームニエル ごまドレッシングサラダ トマト	ひじきご飯	牛 焼 う ど ん	563.4 (472.6)