



きゅうしょくだより 6がつ

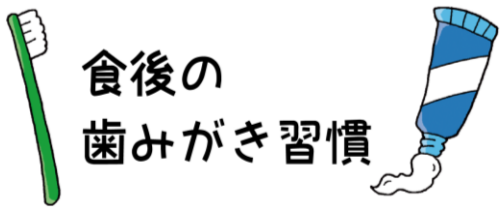
保育所名(園)

三日市保育園

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ
		午前のおやつ	主食		
1	木	さぶれ	ごはん	はむかつ ぶろっこりー すのもの すましじる	あじつきこざかな・おかき
2	金	くっきー	ごはん	さかなのたれづけ どれっしんぐあえ ちゅうかすーぷ ももかん	ばーむくーへん
3	土	かきもち	ぱん	くだもの ちーず じゅーす	くっきー
5	月	りつつ	ごはん	とりにくのたつたあげ ごもくに とまと みそしる	せんべい
6	火	びすけっと	ごはん	おやこに かぼちゃのあまに ぶろっこりー すましじる	あいすくりーむ
7	水	おかき	ねじりぱん	やきそば やさいすーぷ おれんじ	よーぐると
8	木	かるしうむせんべい	ごはん	かれー ふくしんづけ かりこりさらだ	せんべい
9	金	そふとせんべい	ごはん	とりにくのけちやっふいため あげごぼう きゃべつ みそしる	ぷりつつ
10	土	さぶれ	ぱん	くだもの ちーず じゅーす	せんべい
12	月	ばーむくーへん	ごはん	さけのしおやき すのもの とまと すましじる	ふれんちぱい
13	火	びすけっと	ごはん	ちきんなげっと すていっくきゅうり きういふるーつ いなかじる	むしぱん
14	水	えびせんべい	ばたーろーる	すぱげっていなぽりたん たまごすーぷ ばなな	くっきー
15	木	ふれんちぱい	ごはん	やきにく ぶろっこりー みそしる おれんじ	ぽっきー
16	金	くりーむさんど	ごはん	とりにくのてりやき かぼちゃさらだ みそしる	せんべい
17	土	くっきー	ぱん	くだもの ちーず じゅーす	ふれんちぱい
19	月	せんべい	ごはん	まーぼーどうふ さざなみあえ とまと	おかき
20	火	びすけっと	ごはん	はるまき もやしそてー すていっくきゅうり こーんちやうだー	じゃむさんど
21	水	せんべい	ばたーろーる	こーんらーめん きりぼしあえ しゅうまい	くっきー
22	木	うすやきせんべい	ごはん	ちくわのいそべあげ ひじきのさらだ みそしる	せんべい
23	金	びすけっと	うめごはん	えびふらい きゃべつ すましじる ぱいんかん	けーき
24	土	おかき	ぱん	くだもの ちーず じゅーす	びすけっと
26	月	せんべい	ごはん	かぼちゃさんどふらい ぶろっこりー はるさめすーぷ	おかき
27	火	くっきー	ごはん	ここっとむし きゃべつ とまと みそしる	ほっとけーき
28	水	せんべい	れーずんぱん	かやくうどん あじつけにくだんご ゆかりあえ	おかき
29	木	さぶれ	ごはん	いりどうふ すていっくきゅうり とまと みそしる	かるしうむせんべい
30	金	ぷりつつ	ごはん	かきあげ いんげんそてー みそしる	びすけっと

※材料の都合により変更することがあります

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう！



食後の歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

歯の主成分「カルシウム」を多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切干大根、小松菜など

カルシウムが多いのはどっち？

こまつなvsほうれんそう



成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん(生)



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



れんこん(酢づけ)



干しぶどう



★★★小松菜チャーハン★★★

【材料】

- ・ごはん 400g
- ・小松菜 2株
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ねぎ 1/2本
- ・ツナの水煮缶 1缶

〈作り方〉

- (1) 小松菜は1cm幅に刻み、ねぎは縦4等分にして小口切りにする。
- (2) フライパンに油を熱して(1)を炒め、しんなりしたらツナを缶汁ごと加え、約2分炒め、汁気をとばす。
- (3) ごはんを加え、大きく混ぜながら、さらに2分炒めて完成。