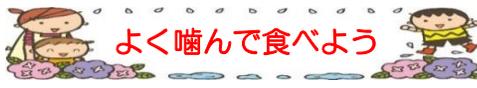




6がつのこんだてひょう



今月の
食育目標



よく噛んで食べよう

今月の食育目標は、6月4日の虫歯予防デーに合わせて『よく噛んで食べよう』です。給食やおやつに噛みごたえのある食材（ごぼう・じゃこ・大豆・切干大根など）を多く取り入れています。かみかみメニューの献立には★印をつけています。よく噛んで食べ、丈夫な歯を作りましょう。ご家庭でも、一口で15～30回噛むことをめやすにして、お子さんと一緒に『噛む』ことを意識しながら食事をしてみてくださいね。



令和4年 平田保育所

水		木		金	
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 黒ごませんべい、牛乳	2 きな粉豆 牛乳	3 餅句会 かりかりいりこ お茶	4 ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 大豆とひじきの煮物 キャベツのみそ汁 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	5 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え ★新じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 牛肉しぐれおにぎり 牛乳	6 3 餅句会 かりかりいりこ お茶 ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★はりはりなます 五目汁 デラウェア ツナしょうがおにぎり 牛乳
7 煮昆布 パスタライズ牛乳	8 きな粉マカロニ 牛乳	9 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	10 野菜クラッカー 牛乳	11 米粉クッキー お茶	12 ごはん 鶏肉の磯焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 夏みかん レタスチャーハン パスタライズ牛乳
13 ブルーベリーヨーグルト お茶	14 大豆とごまのせんべい 牛乳	15 弁当の日 粉ふき芋 お茶	16 みたらし団子 お茶	17 誕生会 豆乳スープ お茶	18 ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳
19 ごはん 鶏肉の磯焼き 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	20 ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 白和え 焼きブロッコリー あごのつみれ汁・デラウェア 鶏そぼろおにぎり 牛乳	21 かしわもち 新茶	22 梅しそごはん 魚の衣焼き ワレットのサラダ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	23 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) ベイクドポテト メロン 米粉のケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	24 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳
25 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ★きゅうりの中華漬け ミニトマト 春雨スープ ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	26 煮豆 牛乳	27 人参プリッツ 牛乳	28 ぱりぱりせんべい お茶	29 きな粉かぼちゃ 牛乳	30 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ★きゅうりの中華漬け ミニトマト 春雨スープ ひじきおにぎり パスタライズ牛乳
31 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	32 もちもちおから 牛乳	33 りんご 牛乳	34 チーズ お茶	35 ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳	36 ごはん ぎせい豆腐 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 小松菜のみそ汁 かわちばんかん カルシウムふりかけおにぎり パスタライズ牛乳
37 ごはん ぎせい豆腐 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 小松菜のみそ汁 かわちばんかん カルシウムふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	38 ごはん 春巻き ブロッコリーの カレーマヨ焼き 納豆和え かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	39 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の ごまドレッシングがけ 煮豆 はんぺん汁 お焼きごはん 牛乳	40 ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	41 見てみて! ピカチュウだよ～!	

ひみこのはがいで

—『よく噛む』8大効果—

- ひ：肥満防止
- み：味覚の発達
- こ：言葉の発音がはっきりする
- の：脳の発達
- は：歯の病気予防
- が：がん予防
(唾液には発ガン作用を弱める酵素が含まれています)
- い：胃腸の働きを弱くする
- ぜ：全身の体力向上



「こどもの日」クッキーを食べたよ!

5月10日は“こどもの日献立”でした。子どもたちの健やかな成長を願い給食とおやつを作りました。午後のおやつクッキーは、子どもたちの好きなアンパンマンとピカチュウの形にしました。アンパンマンとピカチュウは子どもたちに大人気で、クッキーを見て「わあ～！かわいい」と歓声をあげていました。子どもたちがうれしそうに食べている姿を見て、私たち調理担当者はとても温かい気持ちになりました。

6月21日は夏至です

夏至とは、1年で最も昼の時間が長く、夜の時間が短い日のことをいいます。島根県では、とれたての麦を団子にして食べる習慣が残っている地域があるようです。関西地方では、ちょうど田植えの時期と重なる夏至に、豊作を願ってタコを食べる風習があります。これは、稲がタコの足のように四方八方にしっかりと根を張るという意味が込められています。今月は夏至の日のおやつに「たこおにぎり」を食べます。

このように、噛むことはいいことがたくさんあり、健康な身体の発育には欠かせない生活習慣です。『よく噛む』とは、力強くしっかりとというよりも、口の中の空間をしっかりと広げて食べることです。食べ物を口に入れたら、唇を閉じたままあごを動かして口の中を広げてみましょう。そうすることで、リラックスしてゆっくりと味わいながら食事をすることができます。楽しく、おいしく食べ物を味わい、よく噛む習慣を身につけましょう。

