

平成 30年 6月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	金	筑前煮、みそ汁 卵入り春雨ソテー	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	ワッフル 牛乳
2 16	土	スープスパゲティ、牛乳 キャンディチーズ、果物	パスタ	野菜ジュース	ポップコーン ほうじ茶
4 18	月	煮込みハンバーグ、みそ汁 小松菜のサラダ	ごはん	ビスケット ほうじ茶	ヨーグルト和え クラッカー
5 19	火	青菜しゅうまい、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	ウエハース ほうじ茶	さつま芋団子 牛乳
6 20	水	魚の照り焼き、果物 たけのこの煮物、みそ汁	うどん	星型せんべい ほうじ茶	プリン 牛乳
7 21	木	豚肉の竜田揚げ みそ汁、ポテトサラダ	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
8 22	金	八宝菜、しらす和え みそ汁、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	カステラ 牛乳
9 30	土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
11 25	月	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれん草ソテー、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	バナナケーキ 牛乳
12 26	火	鶏肉のオニオントマト煮、果物 じゃこのごま和え、みそ汁	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ココア蒸しパン 牛乳
13 27	水	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	豆乳ホットケーキ 牛乳
14 28	木	魚のうめ焼き、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	豆乳ババロア 牛乳
15 29	金	ポークカレー、酢正油あえ ヨーグルト、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
23	土	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナサラダ、果物	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶

※ 2日(土)は親子遠足のため、0・1・2歳児のみの給食となります。

給食日数 26回

区分	エネルギー	蛋白質	脂質	
3歳未満児	6月の平均	514Kcal	19.9g	16.8g
	保育園基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	6月の平均	616Kcal	23.5g	18.3g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	18.0g

いわき市からのお知らせです。

雨の中、あじさいの花が美しく咲く季節となりました。

6月は食育月間です

食育とは健康的な生活を送るためにさまざまな経験を通して「食」に対する知識を育むことです。ご家庭でも食事づくりを一緒にするなど、楽しく食に関する体験を通して食べ物に関心を持たせ、食の大切さを伝えていきましょう。

美味しく食べるための虫歯予防

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しいものを食べられず、消化にも影響します。しっかり歯磨きをしましょう。

よく噛んで丈夫な歯や体をつくろう

よく噛むといいことがいっぱい！！

食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。食事の時間が短かかったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

- 1 味覚が発達する
歯ごたえ、味わい、素材そのものの持ち味がわかるようになります。
- 2 胃腸の働きを助ける
だ液がたくさん出て、消化を助けます。
- 3 頭の働きをよくする
脳細胞の働きを活性化します。
- 4 虫歯を防ぐ
よく噛むと唾液が出て口の中をきれいにします。
- 5 肥満予防
ゆっくり噛むことで満腹感が得られ、必要な量で満足できるので、食べ過ぎを防ぐことができます。



食事の前は手を洗おう！

梅雨の時期は温度も湿度も上昇し、食中毒が発生しやすくなります。衛生管理の基本は手洗いです。ご家庭でもしっかり洗っているかそばで見てあげてください。また、体調もくすくすやすくなります。日頃から規則正しい生活に注意しましょう。