

# きゅうしよくだより

6月

～あおぞら保育園～  
2014. 6. 1

\*\*\*今月の目標\*\*\*  
丈夫な歯をつくろう

紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。この時期は、じめじめとつとつしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は、特に気をつけなくてはなりません。

## 食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



## 6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

### 歯の病気予防



よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタチリンも含まれています。

### 脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。



よく噛むと、すいじう効果があるよ

## 元気な体で食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。しかも健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時が危ないといわれています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。



★1日3食きちんと食べる

## よく噛んで食べよう

### 肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。



### 消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまないと、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



### 味覚の発達



## よく噛む習慣をつけましょう

味わって

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。“しっかりと噛む”ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかりと身につけさせることが大切です。

しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



## ★調理保育をしました★ つき組

今年度初めての調理保育では「お好み焼き」に挑戦！4グループに別れ、にんじんやきゃべつなどの食材を切りました。初めての包丁でしたが、みんな集中して真剣な表情を見ることができました。切った後は、小麦粉と水で生地を作り、食材を好きなように混ぜて、ホットプレートで焼きました。できあがったお好み焼きは給食の時間に食べました。「おいしー！」という声がたくさん聞こえてきましたよ。

おいしいお好み焼きができあがったので、はな組さんのおともだちにおすそわけ。はな組さんでも大好評でした♪

今月は梅ジュース作りがあります。どんな梅ジュースができあがるか楽しみですね♪

## ★お手伝いをお願いしています★

つき組さんには、ピースご飯で使用するグリーンピースのさやむきをしてもらいました。自分たちでさやむきをしたおかげなのか、つき組さんではピースご飯が大人気でした！

はな組さんには、おやつで使用するそら豆をさやから出してもらいました。さやから豆を取り出しながら、においをかいでみたり、中がふわふわしていることに気づいたり、いろいろ発見がありました。

今後も玉ねぎの皮むきなどのお手伝いをしてもらい、日々の生活の中から食材に触れる機会を増やしていきたいと思っています。



先月から始まった菜園活動では、さっそくきゅうりが収穫できました！

採れたきゅうりは給食のサラダに入れたり、スティックきゅうりにしてたべました。

次は何が収穫できるかわくわくしますね！



## ☆☆☆おすすめメニュー☆☆☆

### 『いわしの梅フライ』

じめじめした季節にぴったりのさわやかなメニューです♪

材料(大人2人、子ども2人分)

- いわし 30g(3枚おろし)
- 薄力粉 大さじ3杯
- 卵 15g
- パン粉 40g
- ゆかり 大さじ1杯
- 水 適量



作り方

- ①水、小麦粉、ゆかり、卵を混ぜ衣を作る。
- ②いわしを①に付け、パン粉をまぶす。
- ③油で揚げる。



平成26年 6月分 予定献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	ハムチーズサンド 海藻サラダ トマトシチュー 美生柑	食パン/マーガリン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/塩せんべい/ビーフン/ごま油	スライスチーズ/ボンレスハム/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/豚ひき肉/ヨーグルト(ドリップ付)	レタス/きゅうり/海藻シラス(マリネ付)/にんにく(りんご)/しょうが/玉葱/にんじん/トマト水煮(ダイス)/ブロッコリー/パレンシアオレンジ/キャベツ	焼きビーフン 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
3 火	ごはん めだいのくわ焼き 根菜の煮物 アスパラのごま和え すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/焼き麩(白玉麩)/ウエハース/くずでん粉/全粒粉ビスケット	めだい/焼き竹輪/油揚げ/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/ねぎ/ごぼう/にんじん/だいこん/さやえんどう/アスパラガス/玉葱/カットわかめ/ごまつな/パレンシアオレンジ	わらびもち 棒ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース(Ca)
4 水	雑穀ごはん 和風ハンバーグ 煮豆(金時豆) 磯和え(刺し草、J-ソ) 味噌汁(ナツエド、油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米)/きび/あわ/おおむぎ/パン粉(生)/かたくり粉/三温糖/とうもろこし(冷凍)/全粒粉ビスケット/うどん(ゆで)/なたね油(揚げ)	豚ひき肉/木綿豆腐/ひじき/いんげんまめ(乾)/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	ねぎ/玉葱/にんじん/ほうれんそう/スナップえんどう/バナナ	うどんかりんどう ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット
5 木	カーリクチャーハン 鶏肉のアップルソース焼き カミカミサラダ ミニトマト きゃべつのスープ サンフルーツ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/三温糖/かりんどう(白)/マーガリン/薄力粉	ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/おから(新製法)/豆乳/たまご	にんにく(りんご)/玉葱/にんじん/青ピーマン/すりおろしりんご缶(汁付)/きゅうり/切干しいんげん/ミニトマト/キャベツ/さやいんげん/パレンシア	おから入りパンケーキ 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) やさいかりんどう
6 金	ソフトフランスパン ジャム&マーガリン カレーの変わりソース 芋と野菜のカレーソテー ビーフンスープ メロン	フランスパン/いちごジャム/マーガリン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/なたね油/三温糖/じゃがいも/ビーフン/ごま油/塩せんべい	まがれい/木綿豆腐/牛乳/ひじき/するめ	玉葱/にんじん/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ/しょうが/ごまつな/メロン(温室)/ゆかり/りんご(フルーツ)	しそひじきおにぎり するめ りんごジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
7 土	山菜うどん がんもの煮つけ きゅうりのナムル オレンジ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/ごま油/ごま(すりごま)/全粒粉ビスケット/塩せんべい/オレンジゼリー	豚モモ(脂身付き)/油揚げ/がんもどき/焼きのり(きざみのり)/牛乳	にんじん/はくさい/ほんしめじ/えのきたけ/生ぜんまい(ゆで)/たけのこ(ゆで)/ねぎ/ごまつな/きゅうり/パレンシアオレンジ	せんべい ミニゼリー 牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
9 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうスティック煮 しらす和え すまし汁(豆腐・I片・ミナ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/三温糖/衛生ポーロ/全粒粉ビスケット	豚肩ロース(脂身付)/しらす干し(半乾燥品)/木綿豆腐/牛乳/カルピス	玉葱/しょうが/ごぼう/にんじん/ごまつな/ブロッコリー/もやし/えのきたけ/切りみつば/グレープフルーツ/アガー/ぶどうストレートジュース	あじさいゼリー ビスケット 牛乳(乳・幼) 牛乳(乳)
10 火	ピザトースト 人参ドレッシングサラダ ワンタンスープ オレンジ	食パン/なたね油/わんたんの皮/ごま油/Feせんべい/さつまいも/なたね油(揚げ油)/メープルシロップ	ベーコン/ピザチーズ/かに風味かまぼこ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳	にんにく/玉葱/青ピーマン/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/りょくとうもやし/パレンシアオレンジ	いもケンピ 茹でそらまめ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
11 水	ごはん ぶりのてりやき いそ煮 白和え 味噌汁(なす・オクラ) バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/ソーダクラッカー/薄力粉/ごま(いり)	ぶり/ひじき/焼き竹輪/油揚げ/木綿豆腐/牛乳	にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/玉葱/なす/オクラ/バナナ	カミカミクッキー 牛乳(幼・乳) 牛乳(乳) クラッカー
12 木	あんかけやきそば れんこんのごまサラダ 豆腐とニラのスープ すいか	蒸し中華めん/なたね油(麺まぶし用)/なたね油/ごま油/かたくり粉/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(すりごま)/塩せんべい/黒砂糖/ごま(いり)	豚モモ(脂身付き)/うすら卵(水煮缶詰)/木綿豆腐/牛乳/大豆(国産、乾)/かたくちいわし(煮干し)/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/はくさい/りょくとうもやし/さくらんぼ(乾)/チンゲンツァイ/れんこん/ブロッコリー/にら/すいか	大豆といりこのごまがら ヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
13 金	梅おこわ かつおとコーンの揚げ煮 カリカリきゅうり すまし汁(そうめん) さくらんぼ	水稲穀粒/なたね油/かたくり粉/なたね油/さつまいも/とうもろこし/三温糖/そうめん/ハードビスケット/フランスパン/マーガリン	鶏若鶏肉ひき肉/かつお(春獲り)/牛乳	梅干し(塩漬)/しょうが/にんにく(りんご)/にんじん/さやいんげん/きゅうり/ごまつな/ねぎ/さくらんぼ(国産)	カリカリトースト 牛乳(幼・乳) 牛乳(乳) ビスケット
14 土	麻婆ライス 春雨サラダ 青菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/塩せんべい/全粒粉ビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/牛乳/プロセスチーズ	にんにく(りんご)/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/カットわかめ/ほうれんそう/パレンシアオレンジ	チーズ 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) せんべい
16 月	ぶどうパン ポテトグラタン アスパラグリーンサラダ ミネストローネ 美生柑	ぶどうパン/じゃがいも/なたね油/無塩バター/薄力粉/無塩バター(型用)/塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/ピザチーズ/ベーコン/油揚げ	玉葱/にんじん/ほんしめじ/ブロッコリー/レタス/きゅうり/アスパラガス/にんにく/セロリー/キャベツ/トマト缶詰/パレンシアオレンジ/りんご	きつねごはん(鶏抜) リンゴとぶどうジュース 牛乳(幼・乳) せんべい

あおぞら保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	ごはん さわらの香味焼き 五色煮 きゃべつの塩昆布和え 味噌汁(大根・Jマツ・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/なたね油/板こんにゃく/ウエハース/メープルシロップ/薄力粉	さわら/焼き竹輪/塩昆布/油揚げ/牛乳/木綿豆腐	しょうが/ねぎ/にんにく(りんご)/ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/キャベツ/玉葱/だいこん/ごまつな/パレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ(冷凍)	かぼちゃマフィン 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) ウエハース
18 水	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ メロン	スパゲティ/なたね油(麺まぶし用)/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/塩せんべい/白玉粉/三温糖	豚ひき肉/ピザチーズ/大豆(国産、乾)/ひじき/木綿豆腐/牛乳/あずき(乾)/こんにぶ	にんにく(りんご)/しょうが/セロリー/にんじん/玉葱/トマト水煮(ダイス)/きゅうり/チンゲンツァイ/メロン(温室)	白玉だんご(小豆あん) カミカミ昆布 牛乳(幼・乳) 牛乳(乳児) せんべい
19 木	コーンごはん(きび入り) 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 おひたし(白菜、Jマツ) カブとえのきたけのすまし汁 ブラム	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/とうもろこし(冷凍)/ごま油/なたね油/三温糖/ハードビスケット/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんじん/切干しいんげん/干し椎茸/さやいんげん/ごまつな/はくさい/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/にほんずも	揚げせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット
20 金	ごはん いわしの梅フライ じゃが芋のきんぴら 酢の物(わら、わか) 味噌汁(麩・刺し草) 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/なたね油(揚げ油)/じゃがいも/ごま油/三温糖/焼き麩(白玉麩)/かりんどう(白)/ロールパン	まいわし/たまご/生わかめ/牛乳	ゆかり/ごぼう/にんじん/さやいんげん/きゅうり/玉葱/ほうれんそう/みかん(生)	人参ロールパン 牛乳(幼・乳) 牛乳(乳児) やさいかりんどう
21 土	焼きそば オクラとわらの中華酢和え 豆腐とえのきたけのスープ グレープフルーツ	蒸し中華めん/なたね油(麺まぶし用)/なたね油/ごま油/塩せんべい/カステラ	豚モモ(脂身付き)/あおのり/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/りょくとうもやし/青ピーマン/きゅうり/オクラ/えのきたけ/グレープフルーツ	焼きドーナツ 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) せんべい
23 月	カレーライス(麦飯) 大根サラダ もずくスープ パイ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ごま油/衛生ポーロ/マカロニ/三温糖	豚肩(脂身付き)/スキムミルク/ピザチーズ/ボンレスハム/もずく(塩蔵、塩抜き)/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)/プロセッシュチーズ	にんにく(りんご)/しょうが/セロリー/玉葱/にんじん/トマト水煮(ダイス)/すりおろしりんご缶(汁付)/ブロッコリー/だいこん/きゅうり/ごまつな/パ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(幼・乳) 牛乳(乳児) ポーロ
24 火	チキンサンド(おからガ) かぼちゃサラダ 野菜のスープ オレンジ	ロールパン/じゃがいも/かたくり粉/なたね油(揚げ油)/ノンエッグマヨネーズ/Feせんべい/板こんにゃく/三温糖/ごま(すりごま)	おから(新製法)/鶏若鶏肉ひき肉/たまご/牛乳/ヨーグルト(ドリップ付)	レタス/玉葱/西洋かぼちゃ/きゅうり/干しぶどう/にんじん/キャベツ/スナップえんどう/パレンシアオレンジ/えだまめ	味噌田楽 えだまめ 牛乳(幼・乳) 飲むヨーグルト せんべい
25 水	ごはん 鮭の生姜焼き 茄子の味噌炒め 三色なます 味噌汁(豆腐・刺し草) 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/ウエハース/薄力粉/はちみつ	めかじき/木綿豆腐/牛乳/たまご	しょうが/にんじん/たけのこ(ゆで)/なす/さやいんげん/きゅうり/だいこん/玉葱/ほうれんそう/みかん(生)/ごぼう	ごぼうビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
26 木	冷やしうどん(わかめ) 肉じゃが アイツキゅうり(ゆかり) すいか	干しうどん(乾)/三温糖/なたね油/じゃがいも/しらす/Feせんべい/水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/とうもろこし(冷凍)	油揚げ/生わかめ/なるとう/豚モモ(脂身付き)/牛乳/ウィンナー	干し椎茸/ねぎ/ごまつな/にんじん/玉葱/さやいんげん/きゅうり/ゆかり/すいか/グリーンピース(冷凍)	ケチャップライス 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) せんべい(Fe補給)
27 金	赤飯 鶏の竜田揚げ れんこんのきんぴら 磯和え 冬瓜のすまし汁(かぼ、) さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)/もち米/ごま(いり)/かたくり粉/なたね油/ごま油/三温糖/衛生ポーロ/薄力粉/マーガリン/ミルクチョコ	ささげ(乾)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼きのり(きざみのり)/蒸しかまぼこ/牛乳/ラクトアイス(普通脂肪)/たまご	しょうが/れんこん/にんじん/キャベツ/ほうれんそう/玉葱/とうがん/さくらんぼ(国産)/干しぶどう	アイスクリーム カエルクッキー 牛乳(幼・乳) ポーロ
28 土	あんかけ炒飯(J-ソ飯) びんごとりのごま酢和え 青菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし(冷凍)/なたね油/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま(いり)/全粒粉ビスケット/クロワッサン	豚肩(脂身付き)/ひじき/木綿豆腐/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/りょくとうもやし/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/パレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) ビスケット
30 月	胚芽食パン はちみつ&マーガリン めかじきのトマトソース マカロニフレンチサラダ コロコロ野菜スープ グレープフルーツ	胚芽パン/はちみつ/マーガリン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/なたね油/マカロニ/じゃがいも/とうもろこし/塩せんべい/水稲穀粒	めかじき/ベーコン/牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/焼きのり	にんにく(りんご)/玉葱/青ピーマン/トマト水煮(ダイス)/きゅうり/みかん缶(ジュース)/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/グレープフルーツ/しょう	のりまき(そぼろ) 牛乳(幼・乳) 牛乳(乳児) せんべい

\*平均摂取量\*  
3歳未満児...524kcal  
3歳以上児...574kcal  
※献立は材料の都合により変更する場合があります。

