

# きゅうしよくだより

6月

～あおぞら保育園～  
2017.6.1

\*\*今月の目標\*\*  
丈夫な歯を作ろう

アジサイが色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきました。さて、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。園では6月9日に虫歯予防集会を行います。歯は一生ものです。乳幼児期のうちから正しい歯磨きの習慣を付け、健康的な歯を守っていきましょう。歯磨きだけでなく、良く噛む習慣も虫歯予防につながります。今月の保育園の給食では噛むことを意識した給食をたくさん取り入れています。



6月4日は、虫歯予防デー

## ～よく噛んで食べよう～

### 歯の病気予防

よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるタンパク質が含まれています。よく噛まないとい、歯並びが悪くなり、残った食べかすが虫歯、歯槽膿漏の原因になります。

### 消化を助ける

唾液には消化酵素が含まれています。よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。



よく噛むと、すぐに効果があるよ

### 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。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。

### 味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



### 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、脳の機能が活性化します。

## ★6月の献立に登場!! カミカミメニュー★

### ★しらすトースト★

- 〈材料〉
- ・フランスパン(薄切り) 10枚
  - ・油 小さじ1/3
  - ・ねぎ 5cm程度
  - ・しらす 10g
  - ・マヨネーズ 大さじ1強(15g)
  - ・わりごま 少々(お好みで)

#### 〈作り方〉

- ①ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を敷き、しらすとねぎを炒める。香りが出てきたら火を止め、マヨネーズと好みでわりごまを入れ混ぜる。
- ③②をフランスパンに塗り、トースターでカリッとなるまで焼く。

### ★カミカミクッキー★

- 〈材料(幼児5人分)〉
- ・薄力粉 1カップ弱(100g)
  - ・砂糖 大さじ2強(20g)
  - ・わりごま 大さじ1強(10g)
  - ・水 大さじ3(45g)

#### 〈作り方〉

- ①薄力粉・砂糖・わりごまを入れて混ぜ、水を加えてひとまとめにして、約30分冷蔵庫で寝かせる。
- ②5mm厚に伸ばし、包丁で1cm幅に切る。
- ③170度のオーブンで20分程度焼く。



熱中症対策に!

## ★朝ごはんをしっかり食べましょう★

熱中症予防には様々な方法がありますが、基本的には、バランスの良い食事をしっかりとること・生活リズムを整え、丈夫な体を作ることが大切です。朝ごはんをしっかり食べることは、一日の生活リズムを整えることにつながります。また、食事をしっかりとることで、汗と一緒にながれてしまう塩分を適度に補給することが出来ます。保育園では熱中症対策として、5月後半から午前中に牛乳を飲んでいきます(水分・ミネラル補給のため)。また、活動中にもこまめに水分補給することを心がけています。



## つき組さん フルーツパフェ作り

つき組になって初めての調理保育は焼いたり切ったり盛り付けたりと盛りだくさんなフルーツパフェ作りでした。旬のフルーツを4種類も使い、見た目も華やかなパフェを作ることができました! できあがった後は、みんなで感想を言い合いました。「切るのが楽しかった」「盛り付けが楽しかった!」と感じたことを共有することができました。(16日)



### お手伝い

今月は旬のお野菜が給食にたくさん登場しました。子どもたちにも下ごしらえを手伝ってもらいました!



ふきのすじとり  
(12日つき組)



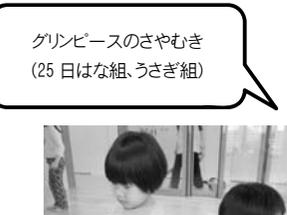
スナップえんどうのすじとり  
(15日はな組)



そらまめのさやむき  
(23日つき組、こどり組)



たまねぎ皮むき  
(24日はな組)



グリーンピースのさやむき  
(25日はな組、うさぎ組)



さやえんどうすじとり  
(26日つき組)

調理保育、お手伝いの様子は当日の給食ブログでも写真付きで紹介しています♪

平成29年 6月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時 10時</sup>
		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	
1 木	焼きうどん オクラとツナの中華酢和え 中華風トースト すいか	なたね油/うどん(ゆで) ごま油/とうもろこし(クリーム) 冷凍/かたくり粉/Feせん べい/米粉/三温糖	豚肩(脂身付き)/かつお加工 品(かつお節)/ツナ(油 漬/7-カット・1/4カット)/たま ご/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ /生椎茸/青ピーマン/ きゅうり/オクラ/ねぎ/ チンゲンツァイ/すいか/ バナナ/レモン(果汁、生)	米粉バナナケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
2 金	梅おこわ 鯖の西京焼き 五色煮 小松菜と白菜のごま和え お芋の味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (もち米)/なたね油/三温糖 /板こんにやく/ごま/さつま いも/ビスケット/フランスパン /食パン/ノンエッグマヨ ネーズ	鶏若鶏肉ひき肉/さわら /焼き竹輪/牛乳/しら す干し(半乾燥品)	梅干し(塩漬)/しょうが/こ ぼろ/にんじん/たけのこ /さやいんげん/ごま/な はくさい/玉葱/ねぎ/ なつみかん	しらすトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
3 土	チキンライス フレッシュサラダ キャベツのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /スパゲティ/全粒粉ビス ケット	鶏若鶏肉ひき肉/豚モモ (脂身付き)/牛乳/脱脂加 糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/さやいん げん/マッシュルーム/ きゅうり/みかん缶(ゆづ) 漬:1/4カット)/キャベツ/さや えんどう/バナナ	ビスケット ヨーグルト 牛乳 牛乳(幼・乳)
5 月	ごはん ぶりのてりやき かぼちゃの甘煮 白菜と小松菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ 衛生ポーロ/マカロニ	ぶり/かつお加工品(かつ お節)/木綿豆腐/牛乳/ プロセスチーズ/きなこ	西洋かぼちゃ/ごま/な にんじん/はくさい/カッ トわかめ/ねぎ/みかん(冷 凍)	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ
6 火	カブアツパ 野菜ソテー トマトシチュー メロン	コッペパン/なたね油/ノン エッグマヨネーズ/じゃがい も/無塩バター/薄力粉/ Feせんべい/水稲穀粒(精白 米)/三温糖	たまご/牛乳/ベーコン /鶏若鶏肉モモ(皮付き)	にんじん/玉葱/キャベツ /青ピーマン/にんにく(り ん茎)/しょうが/ブロッコ リー/メロン(温室)/ひじき /ゆかり	しそひじきおにぎり 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
7 水	ピーズごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうスティック煮 ごま酢和え なすとみょうがの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /ごま油/三温糖/ごま(い り)/ソフトビスケット/薄 力粉	豚モモ(脂身付き)/生揚げ /牛乳/スキムミルク/ たまご/ウィンナー	グリーンピース/玉葱/しょ うが/ごぼう/にんじん/ ほうれんそう/りよくとう もやし/なす/みょうが/ バナナ	ひとくちアツパ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クッキー
8 木	五目うどん ちくわのカレー揚げ きゃべつの塩昆布和え すいか	うどん(ゆで)/なたね油/薄 力粉/なたね油(揚げ油)/ Feせんべい/じゃがいも/ かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油 揚げ/焼き竹輪/塩昆布 /牛乳/プロセスチーズ	ごぼう/だいこん/にんじ ん/たけのこ(ゆで)/ぶなし めじ/ねぎ/ごま/な キャベツ/すいか	牛乳(幼・乳) せんべい
9 金	ガーリックチャーハン 鶏肉のコンフレック焼き カミカミサラダ 冬瓜のスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ (押麦)/なたね油/薄力粉 /コンフレック/三温糖/ 全粒粉ビスケット/おこし	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/牛乳/脱 脂加糖ヨーグルト	にんにく(りん茎)/玉葱/に んじん/青ピーマン/きゅ うり/切干しいんげん/小 ねぎ/とうがん/なつみか ん	はとむぎおこし ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット
10 土	中華菜飯 餃子チャンプルー ミニトマト もずくスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /三温糖/ごま油/焼きさ (車込)/ワッフル(ゆずド リム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/も ずく(塩蔵、塩抜き)/木綿 豆腐/牛乳/プロセス チーズ	たけのこ(ゆで)/にんじん/ 干し椎茸/ごま/りよく とうもやし/にら/ミニ トマト/玉葱/ねぎ/パ レンシアオレンジ	チーズドック(市販) 牛乳 牛乳(幼・乳)
12 月	麻婆ライス 竹輪とわりの中華酢和え わかめスープ 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /三温糖/かたくり粉/ごま 油/とうもろこし(冷凍)/ 衛生ポーロ/薄力粉	木綿豆腐/豚ひき肉/サ ラダ竹輪/牛乳/スキム ミルク/たまご/プロセ スチーズ	にんにく(りん茎)/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/ごま/な /みかん(冷凍)	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ
13 火	ライ麦パン 鮭の味噌マヨネーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ バナナ	ライ麦パン/ノンエッグマヨ ネーズ/なたね油/かりん とう(白)/三温糖/揚げせんべ い	しろさけ/ベーコン/ ヨーグルト(リッパイ)/ 牛乳/乳酸菌飲料	玉葱/レタス/ブロッコリー/ スナップえんどう/にんにく (りん茎)/セロリー/にんじん /キャベツ/トマト缶(カット ジュレ)/バナナ/アガー/ぶ どうジュース	あじさいゼリー 揚げせんべい 牛乳(乳児) 飲むヨーグルト やさいかりんとう
14 水	雑穀ごはん 揚げ鶏となすの酢醤油漬 五目豆煮 白和え かぼちゃの味噌汁 びわ	水稲穀粒(精白米)/きび(精白 粒)/あわ(精白粒)/おおむぎ (押麦)/かたくり粉/なたね油 /三温糖/板こんにやく/ごま /ビスケット/ハイシート/イ チゴジャム	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/大 豆(国産、乾)/焼き竹輪/ 早煮昆布/木綿豆腐/油 揚げ/牛乳	しょうが/なす/にんじん /ごぼう/干し椎茸/ほう れんそう/玉葱/西洋か ぼちゃ/びわ	牛乳(幼・乳) クッキー ツナごぼろ 牛乳(乳児)
15 木	あんかけやきそば れんこんサラダ 水菜のスープ あまなつ	蒸し中華めん/なたね油/ご ま油/かたくり粉/三温糖/ Feせんべい/水稲穀粒(精 白米)	豚モモ(脂身付き)/うすら 卵(水煮缶詰)/木綿豆腐 /牛乳/ツナ	しょうが/にんじん/たけのこ /玉葱/はくさい/りよく とうもやし/きくらげ/チン ゲンツァイ/れんこん/きゅうり/ きょうな/なつみかん/塩昆布	牛乳(幼・乳) せんべい
16 金	ごはん めかじきの生姜焼き さつま芋の炒め煮 磯和え オクラと生揚げの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /さつまいも/三温糖/全粒 粉ビスケット/焼きさ(観世 豆)/マーガリン/グラ ニュー糖	めかじき/焼きのり(き ざみのり)/生揚げ/牛 乳/するめ	しょうが/キャベツ/ごま つな/にんじん/玉葱/オ クラ/メロン(温室)	手作り菓子 するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット

あおぞら保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時 10時</sup>
		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 土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 竹入り野菜の炒め チゲ野菜とはんぺんのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /かたくり粉/三温糖/ごま 油/ごま/クロワッサン	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏 肉さき身/はんぺん/牛 乳	にんじん/玉葱/青ピーマ ン/パイン缶/ほうれんそ う/りよくとうもやし/チ ンゲンツァイ/バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
19 月	ごはん(幼:ラップおにぎり) めだいのくわ焼き 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし もずくの味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ 衛生ポーロ/無塩バター/薄 力粉	焼きのり/めだい/いん げんまめ(乾)/かつお加 工品(かつお節)/油揚げ/ 沖縄もずく(塩蔵、塩抜き) /牛乳/たまご	しょうが/ねぎ/ごま/な /にんじん/はくさい/な つみかん/パイン缶	パイナップルケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポーロ
20 火	ぶどうパン 鶏肉のピザ焼き ほうれん草の炒り卵和え キャベツのポタージュ すいか	ぶどうパン/なたね油/三温 糖/無塩バター/乾燥マツ シュボテ/かりんとう/揚 げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/フ ロセスチーズ/たまご/ 牛乳/クリーム(乳脂肪) /脱脂加糖ヨーグルト	トマト/ほうれんそう/に んじん/ピーマン/トマト ピューレ/りよくとうもや し/にんにく(りん茎)/セロ リー/玉葱/キャベツ/す いか	揚げせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
21 水	コーンごはん(きび入り) 和風ハンバーグ じゃが芋のきんぴら ブロッコリーのごま和え えのきとみつばのすまし汁 さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)/きび(精白 粒)/とうもろこし/米/パン粉 /三温糖/かたくり粉/じゃが いも/なたね油/ごま油/ごま /ソフトビスケット/薄力粉/ なたね油	豚ひき肉/木綿豆腐/ひ ろせチーズ/スキムミルク/生 揚げ/牛乳/たまご/お から(新製法)	ねぎ/玉葱/にんじん/ご ぼう/さやいんげん/ブ ロッコリー/えのきたけ/ 切りみつば/さくらんぼ(国 産)	おからドーナツ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クッキー
22 木	冷やしきつねうどん ししゃもの磯部揚げ れんこんのみそマヨ和え ぶどう(デラ)	うどん(ゆで)/三温糖/薄力 粉/なたね油(揚げ油)/ノ ンエッグマヨネーズ/Feセ んべい/水稲穀粒(精白米)	油揚げ/ししゃも(生干し) /あおのり/牛乳	干し椎茸/ねぎ/ほうれん そう/にんじん/れんこん /さやいんげん/ぶどう	おにぎり(人参ごはん) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
23 金	レインボーカレー カタツリウイナー 春雨サラダ きのこのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /乾燥マッシュポテト/とう もろこし/緑豆はるさめ/ご ま油/全粒粉ビスケット/ウ エハース	焼きのり/鶏若鶏肉ひき 肉/豆乳/ウィンナー/ スライスチーズ/ボンレ スハム/牛乳/ラクトア イス(普通脂肪)	玉葱/にんにく/しょうが/す り/にんじん/トマト水煮/す りりんご缶/アツパ/赤ピー ま/かぼちゃ/なす/きゅうり/え のきたけ/ぶなしめじ/チゲ ツァイ/バナナ	ウエハース アイスクリーム(5分タイプ) 麦茶 牛乳(幼・乳) ビスケット
24 土	納豆チャーハン コンサラダ ワナタンスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ (押麦)/ごま油/とうもろ こし(冷凍)/なたね油/わ んだんの皮/ドーナツ	鶏若鶏肉ひき肉/糸引納 豆/豚モモ(脂身付き)/牛 乳	ねぎ/にんじん/小ねぎ/ ブロッコリー/キャベツ/ 干し椎茸/しょうが/チン ゲンツァイ/りよくとうも やし/パレンシアオレンジ	ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
26 月	ピピンパ 夏野菜サラダ 厚揚げとニラのスープ パイン	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /三温糖/かたくり粉/ごま 油/衛生ポーロ	豚ひき肉/たまご/ボン レスハム/生揚げ/牛乳	しょうが/生ぜんまい(ゆで) /ごま/な/にんじん/ りよくとうもやし/なす/ トマト/ブロッコリー/玉 葱/にら/パインアップル /そらめめ	味噌田楽 茹でそらめめ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポーロ
27 火	食パン ツナ&マ&ガリ 白身魚の変わりソース 白フンソテー カブとえのきのスープ メロン	食パン/いちごジャム(低糖 度)/マーガリン/かたくり 粉/なたね油/三温糖/ビー フン/ごま油/せんべい/さ つまいも/メープルシロップ	まがれい/ボンレスハム /ヨーグルト(ドリックタイプ) /牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸 /キャベツ/青ピーマン/ かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ /メロン(温室)	いもケンピ カミカミ昆布 牛乳 飲むヨーグルト せんべい
28 水	枝豆ごはん 鶏肉のアップルソース焼き いそ煮 しらす和え なめこの味噌汁 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ なたね油/ソフトビスケット /じゃがいも/食パン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ひ じき/油揚げ/しらす干 し(半乾燥品)/木綿豆腐/ 牛乳/ボンレスハム	りんご(缶詰)/にんじん/干 し椎茸/さやいんげん/ほ うれんそう/アツパ/もや し/玉葱/小ねぎ/なめこ /みかん(冷凍)/青ピーマン	カレーパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クッキー
29 木	スパゲティミートソース 大根サラダ 豆腐とオクラのスープ バナナ	スパゲティ/なたね油/ご ま油/せんべい/ごはん/無 塩バター	豚ひき肉/ピザチーズ/ まぐろ缶詰(水煮ルータイプ) /木綿豆腐/牛乳/かつ お加工品(かつお節)	にんにく(りん茎)/しょうが /セロリー/にんじん/玉 葱/トマト水煮(ダイス)/ だいこん/きゅうり/オク ラ/バナナ	おおかチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
30 金	ごはん めかじきの香味焼き 鶏と根菜の煮物 磯和え さつまいもの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ ごま/ごま油/なたね油/板 こんにやく/さつまいも/全 粒粉ビスケット/薄力粉	めかじき/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/焼きのり(きざ みのり)/油揚げ/牛乳 /プロセスチーズ	しょうが/ねぎ/にんにく (りん茎)/ごぼう/にんじん /れんこん/たけのこ/干 し椎茸/さやえんどう/ キャベツ/ごま/な/玉葱 /すいか	カミカミクッキー チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット

\*平均摂取量 幼児:602kcal 乳児:569kcal

- <今月の予定>
- \*1日:うさぎ組懇談会
  - \*2日:べんぎん組懇談会
  - \*7日:離乳食講習会
  - \*8日:ひよこ組懇談会
  - \*9日:虫歯予防集会
  - \*16日:はな組調理保育
  - \*21日:長寿会
  - \*23日:誕生日会

このほかにも、菜園で育てているお野菜が収穫できたら、給食に取り入れたり、ミニ調理保育をしたりして、穫れたてのおいしさを楽しむ予定です!