

6月給食だより

6月4日は虫歯予防デー

虫歯はどうやってできる？

虫歯は、虫歯菌が糖類（主に砂糖）をエサにして、酸を生み出して歯を溶かしてできます。そして実は食べる時間や回数・食事の内容が大きく関係しているのです！！

歯の健康を守る食生活ワンポイント

- ① ご飯を主食に、食物繊維をたっぷり！和風の献立がおすすめです。
- ② 善玉菌(乳酸菌)の豊富な食品で、ビタミン・ミネラル・食物繊維の食材を取り入れましょう。
(野菜・果物・海藻・みそ汁・漬物)
- ③ ジュースなど、飲み物で糖分を取り過ぎに注意！お茶や水の方が水分補給として適しています。
- ④ 血液がドロドロになる（酸化する）ことにより虫歯になるといわれています。血液の流れをよくするために、脂質のとり過ぎに注意しましょう！ただし、魚の脂肪は酸化を防いでくれます。
- ⑤ 虫歯は身近にいる家族からうつります。コップやお箸などの食器の共有や、大人が噛み砕いたものを与えることは避けましょう。

食事はもちろんですが、歯みがきはもっと大事です！

むし歯菌を減らす＝**歯みがきの習慣**・歯を守る力＝**よい唾液**・食事の習慣＝**規則正しい食生活** お口の健康が悪くなると、身体の健康にも支障をきたします。**規則正しい食生活は、身体の健康にも直結しています。**

世界の料理を食べてみよう②

6月は24日にフランス料理を取り入れます。

ロールパン・ミートローフ・ラタトゥイユ・にんじんのラペ
ジュリエンスープ オレンジ おやつはケーキサレです。

給食室で行っている食中毒予防

- ①子ども達の口にそのまま入るものは、衛生手袋をして作業しています。
- ②揚げ物・煮物は、中心温度(75℃で1分間)を確認して調理しています。
- ③サラダ等は、一度熱湯で湯通しして、調理しています。
- ④他にも、衛生講習会等に積極的に参加し、食中毒の予防、防止に最大限努めています。

6月予定献立表(3~5歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1水	【お誕生会】 カレーピラフ、鶏の竜田揚げ、じゃこサラダ スパサラダ、わかめスープ、ゴールドキウイ	片栗粉、油、砂糖 ごま油、スバゲティ マヨネーズ	ハム、鶏肉 ひじき、わかめ しらす、ツナ缶	きゅうり、しょうが、キャベツ、にんじん 赤パプリカ、もやし、ピーマン、ねぎ コーン缶、はくさい、たまねぎ ゴールドキウイ	牛乳 国あじさいゼリー おせんべい	601kcal
2木	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、こまつなとコーンソテー オクラスープ、パイナップル	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、絹ごし豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、しょうが、もやし、にんじん オクラ、はくさい、こまつな、トマト コーン缶、パイナップル	牛乳 国ビザボテト	617kcal
3金	ご飯、かじきのみそ焼き、五目納豆 アスパラ和え、はくさいとごぼうの味噌汁 オレンジ	米、砂糖、じゃがいも	かじき、ひきわり納豆 ひじき、豚ひき肉 焼きのり	にんじん、ほうれんそう、はくさい ねぎ、ごぼう、たまねぎ、アスパラ 赤パプリカ、黄パプリカ、オレンジ	牛乳 国お好み焼き	595kcal
4土	焼きそば、もやしのナムル、さつまいも煮 はくさいスープ、バナナ	やしそば麺 さつまいも、ごま油	豚肉、ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ	ジョア 国ひじきおにぎり	601kcal
6月	ご飯、さばの味噌煮、のりしおナムル にんじんグラッセ、たまねぎの味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖 ごま油	さば 焼きのり、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし ごぼう、しめじ、はくさい にんじん、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト	614kcal
7火	お弁当の日					
8水	ご飯、豚肉のもち米蒸し、スナップエンドウ トマトのサラダ、オクラのスープ オレンジ	米、もち米 砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、わかめ たまご	トマト、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、オクラ、きゅうり スナップエンドウ、オレンジ	牛乳 国きんぴらポテト餅	608kcal
9木	ご飯、焼きししゃも、かぼちゃの煮物 ブロッコリーの三色サラダ、豆腐の旨煮汁 バナナ	米、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉 ししゃも	はくさい、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、コーン缶、ねぎ、バナナ	牛乳 国カレートースト	591kcal
10金	ごはん、ほうれんそうオムレツ 五目豆、オクラ梅あえ、野菜のすまし汁 メロン	米、砂糖、油	たまご、大豆、鶏肉 焼き豆腐、さつま揚げ こんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん さやいんげん、オクラ、赤パプリカ はくさい、ねぎ、梅干し、メロン	牛乳 国大学かぼちゃ	601kcal
11土	きのこスパゲティ、コーンサラダ さつまいも煮、ほうれんそうスープ ゴールドキウイ	スパゲティ、油 バター、さつまいも	のり、ツナ湯漬缶 ベーコン	ぶなしめじ、たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、キャベツ、ほうれんそう ゴールドキウイ	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	567kcal
13月	ご飯、さばの焼きおろし煮 じゃがいものせん切り炒め、アスパラあえ こまつなと油揚げの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも、砂糖 ごま、オリーブオイル	さば、ハム 油揚げ、みそ	ピーマン、にんじん、アスパラ、ねぎ だいこん、こまつな、黄パプリカ バナナ	牛乳 国ごまクリーム サンド	606kcal
14火	カレーライス、りんごサラダ、ブロッコリー エリンギスープ、メロン	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、生クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう メロン	牛乳 国にんじんもち	608kcal
15水	ご飯、さけの醤油焼き、ひじきの煮物 バクバクきゅうり漬け、だいこんの味噌汁 ゴールドキウイ	米、砂糖 しらたき、油揚げ	さけ、大豆、ひじき みそ	にんじん、さやいんげん、だいこん ねぎ、きゅうり、ゴールドキウイ	牛乳 国おからマフィン	576kcal
16木	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し えだまめ、ミネストローネ、バナナ	米、薄力粉 パン粉、油	豚肉、ベーコン たまご、わかめ	しょうが、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、えだまめ、トマト バナナ	牛乳 国スイートポテト	541kcal
17金	ご飯、かじきの煮つけ、昆布豆 にんじんのナムル、はくさいの味噌汁 オレンジ	米、油、薄力粉 砂糖、ごま油	かじき、焼きのり 大豆、昆布、みそ	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん だいこん、さやいんげん、ほうれんそう オレンジ	牛乳 国コーンマヨ トースト	602kcal
18土	どん汁うどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンのごま和え、バナナ	うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 国塩昆布おにぎり	592kcal
20月	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ ブロッコリー、キャベツの味噌汁 パイナップル	米、油、片栗粉、ごま ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいだけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、パイナップル	麦茶 プリン せんべい	590kcal
21火	ご飯、さけの塩焼き、マカロニサラダ スナップエンドウ、なすと油揚げの味噌汁 すいか	米、砂糖、マカロニ マヨネーズ	さけ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ コーン缶、スナップエンドウ、なす すいか	牛乳 国ホットドッグ	575kcal
22水	ごはん、豚肉の香味焼き、かぼちゃの煮物 ほうれんそうの胡麻マヨネーズあえ 野菜とあけの煮物風汁、グレープフルーツ	米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉	豚肉、ちくわ、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、かぼちゃ グレープフルーツ	牛乳 国いもようかん	589kcal
23木	ご飯、白身魚のフライ、はるさめサラダ ブロッコリー、豆乳スープ、パイナップル	米、米粉、パン粉 油、砂糖、春雨	豆乳、たら 鶏もも肉	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、クリームコーン缶、ズッキーニ えのきだけ、ブロッコリー、パイナップル	牛乳 国クッキー	617kcal
24金	ロールパン、ミートローフ ラタトゥイユ、にんじんのラペ ジュリエンスープ、オレンジ	ロールパン、油、砂糖 薄力粉	ハム、豚ひき肉 鶏肉	なす、たまねぎ、トマト、ピーマン マッシュルーム、だいこん、ズッキーニ レーズン、にんじん、オレンジ	牛乳 国ケーキサレ	574kcal
25土	スパゲティナポリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、もやしのスープ ゴールドキウイ	スパゲティ、油 砂糖、ごま	ハム、たまご チーズ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー もやし、さやえんどう、ゴールドキウイ	牛乳 国わかめおにぎり	560kcal
27月	ご飯、麻婆豆腐、きゅうりの中華和え こふさいも、野菜と卵スープ、バナナ	米、片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	ハム、たまご 豚ひき肉、木綿豆腐	干し椎茸、ねぎ、グリーンピース しょうが、キャベツ、にんじん、きくらげ きゅうり、もやし、バナナ	ジョア ジャムサンド	564kcal
28火	ご飯、あかうおの煮物、なす炒め ほうれんそうとえのき和え、厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖	あかうお、鶏肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、オレンジ	牛乳 国二のチヂミ	591kcal
29水	ご飯、おからバーグ、オクラ和え 切り干し大根のカレー炒め ほうれんそうの味噌汁、ゴールドキウイ	米 片栗粉、麩	おから、鶏ひき肉 たまご、ベーコン みそ	たまねぎ、切り干し大根、にんじん ピーマン、オクラ、ほうれんそう ねぎ、ゴールドキウイ	牛乳 国かぼちゃの ぐるぐるパイ	603kcal
30木	ご飯、鶏ささみの甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ、トマト じゃがいもの味噌汁、すいか	米、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、片栗粉 ごま油	鶏ささみ、みそ 塩こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、ヤングコーン、トマト ごぼう、きぬさや、すいか	牛乳 国小倉蒸しパン	595kcal