



6月の献立表



令和2年5月29日 東部保育園



虫歯を予防する食生活



曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
	1	2	3	4	5	6
食事メニュー	ごはん みそ肉団子 小松菜の おかなか和え ミニトマト 高野豆腐スープ	ごはん 魚の野菜あんかけ さつま芋の揚げ 煮 きゅうりの 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	パン アスパラのフリッター ポテトサラダ フルーツ ヨーグルト	牛ごぼうごはん 干草焼き ロール-サラダ フルーツ みそ汁	ごはん 豚肉の豆乳煮 かぼちゃサラダ フルーツ 豆腐のすまし汁	
午前のおやつ	牛乳 ブルー	牛乳 フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 たまごボーロ	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 ごまラスク	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 おかなかおにぎり	牛乳 いもかりんとう	牛乳 笹巻き (わかめきな粉)	午後おやつ
	8	9	10	11	12	13
食事メニュー	ごはん 酢豚 もやしナムル フルーツ トマトと卵のスープ	ごはん 鮭の塩麹焼き あらめ煮物 シャキシャキ奴 豆腐のみそ汁	☆ひまわり組リスト献立 みそラーメン 厚揚げとトマトの じゃこサラダ ゆでとうもろこし ぶどう	わかめごはん 鶏肉のマリネ 焼き 納豆和え 人参のグラッセ 玉ねぎのみそ汁	ごはん 春雨の炒め物 じゃが芋と 鮭のサガ トマト フルーツ 麩のみそ汁	
午前のおやつ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 フルーツ	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー	牛乳 干し芋	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 切干大根の お好み焼き	牛乳 ミトマト スティック野菜	牛乳 ごぼうチップス	牛乳 ツナパン	牛乳 うの花クッキー	午後おやつ
	15	16	17	18	19	20
食事メニュー	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋サラダ フルーツ 切干大根のみそ汁	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草サラダ 高野豆腐煮 フルーツ 春雨の卵スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんととうもろ こしの天ぷら ミニトマト なすびのみそ汁	パン 魚の人参入りかけ きゅうりと卵の 酢の物 フルーツ 豆乳スープ	☆お誕生会メニュー 人参ピラフ 鶏肉のマリネ 焼き おからサラダ じゃが芋の おかなか煮 フルーツ キャベツスープ	
午前のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ワッフル	牛乳 フルーツ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 せんべい、 おしゃぶり昆布	牛乳 青のりクッキー	牛乳 抹茶マカロニ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 クリームサンド	午後おやつ
	22	23	24	25	26	27
食事メニュー	ごはん お好み焼き風卵焼き 人参とりんごのサガ ブロッコリー きのこのミックス	ごはん 納豆チャンプルー 揚げかぼちゃ 中華きゅうり わかめのみそ汁	ゆかりごはん ししゃも焼き ごぼうサラダ じゃが芋の甘煮 しじみ汁	ごはん トシの丼ハッパ- アスパラガスと 人参のおかなか和え フルーツ ニラ玉スープ	ごはん 魚の竜田揚げ みそマネー 和え ミニトマト 油揚げのみそ汁	
午前のおやつ	牛乳 クッキー	牛乳 フルーツ	牛乳 チーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 干し芋	牛乳 きな粉ト-ト	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 スナック	牛乳 ゆでとうもろこし	午後おやつ
	29	30	<p>6月の旬の食材 アスパラ、いんげん、 ピーマン、きゅうり、とう もろこし、びわ、さくらん ぼ、とびうお、あじなど</p> <p>※食材、行事等で献立を変更することがあります。</p> <p>※今月のリスト献立はひまわり組さんです。</p>			
食事メニュー	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう ブロッコリー オクラのみそ汁	ひじきごはん 魚の青菜刈り物 春雨の酢の物 フルーツ なすびのみそ汁				
午前のおやつ	牛乳 クラッカー・ブルー	牛乳 ベジタブルスティック				
午後のおやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 すいか				

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。幼児期は、乳歯がはえそろう大切な時期であり、丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。正しい食生活で虫歯を予防し、丈夫な歯を育てましょう。

虫歯ができる原因

虫歯になる食べものというと、甘いお菓子を想像しますが、原因はそれだけではありません。虫歯をつくる虫歯菌は、糖分によって活動を開始するので、イオン飲料や甘い飲み物でも虫歯になります。また、ごはんやパンなど「発酵性の炭水化物」も、口の中で分解され、最終的には糖分に変化するので、虫歯の原因になります。

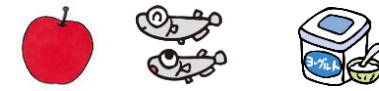
虫歯を予防するためのポイント

糖分が口の中に入ってきたからといって、すぐに虫歯になるわけではありません。唾液が糖分を洗い流し歯を守っているからです。さらに唾液は、食べ物が口の中になくときに、溶けてしまった歯の表面を修復する働きもしています。そのため、口の中に食べものがない時間をしっかりつくるのが大切です。ポイントは、**食事とおやつの時間を決め、だらだらと食べ続けられないこと**です。

失敗しないおやつ選び

口の中に食べものが入っている時間が多いほど、虫歯リスクが高くなります。おやつは時間を決めて食べる。食べたら白湯やお茶を飲んで、口の中に糖分を残さないようにしましょう。

○ 虫歯になりにくいおやつ



よく噛むりんごなどの果物、煮干し、すめ
口の中にある時間が短い無糖ヨーグルト、ゼリー

× 虫歯になりにやすいおやつ



口の中にある時間が長いアメ
歯につきやすいチョコレート
ジュースやイオン飲料

<6月のおやくそく>

～よく噛んで食べましょう～

たくさん噛んで食べるとうまいこといっぱい！！

頭の働きを良くする

良く噛むことで、脳の血流が良くなって、記憶力や集中力がアップします。

虫歯を予防する

良く噛むことで、唾液がよく出ます。唾液は、食べものを洗い流して、口の中をきれいにするばかりでなく、虫歯予防にもつながります。

食べ過ぎを防ぐ

ゆっくり噛むことで、大脳に「もう、おなかいっぱいだよ」という信号が出るので、少量でも満腹感を感じます。

味覚が豊かになる

食事の味付けをうす味にして、しっかり噛んで味わうと、うす味でも美味しく感じます。

