

6

月

きゅうしよくだより

令和4年

ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

じゃが芋：じゃが芋のカントリー煮
 ポテトグラタン
 じゃが芋の甘煮
 米粉ポテトスコーン



にら：納豆の天ぷら、にらのおひたし

アスパラガス：アスパラガスのソテー

さやいんげん：いんげんのきんぴら、
さやいんげんとコーンのソテー

そらまめ（おやつ）

果物：メロン



献立の紹介

- 6月は、歯と口の健康週間（6/4～6/10）に合わせ、小魚（しらす干し、こうなご、ちりめんじゃこ）や骨太（凝った）チャーハンを取り入れました。また、和菓子の日（6/16）になめらか水羊羹を取り入れました。
- 日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持つように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。
 - 五平餅（岐阜県・長野県）
 - お好み焼き（大阪府）

丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。

食事やおやつは決まった時間に

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりすると、区切りがつきやすくなります。

よくかんで食べましょう

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。唇を閉じて、奥歯でかんで食べているか見てあげましょう。大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな？』など声をかけてあげるとよいですね。

歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう

- ① 乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚、きのこ等）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆）もしっかりとるようにしましょう。
- ③ 緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。

～丈夫な歯を育てるおすすめメニュー～

納豆しらす和え

- ① ほうれん草（一把）を茹で、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ② 納豆（1パック）と花かつお（小袋1つ）としょう油（10cc）を混ぜる。
- ③ ①と②としらす干し（小さじ2）を和える。



令和4年6月

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長補食(19時以降)
1 ・ 15	水	ごはん 豚肉の韓国風焼き にらのおひたし 味噌汁(油揚げ・生わかめ) 季節の果物	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	人参ごはん (ジュース)
2 ・ 23	木	ごはん 豆腐のミートローフ おかひじきのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 季節の果物	2日: 飲むヨーグルト 23日: 牛乳 お麩のラスク	ふりかけごはん (ジュース)
3 ・ 17	金	ごはん 魚の照り焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁(麩・小松菜) 季節の果物	牛乳 骨太チャーハン	お菓子 (ジュース)
4 ・ 18	土	ごはん スクランブルエッグ ほうれん草の海苔和え 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子 (ジュース)
6 ・ 20	月	ジャムサンド じゃが芋のカントリー煮 アスパラガスのソテー ミルクスープ 季節の果物	お茶 五平餅	お菓子 (ジュース)
7	火	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 香りและ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 マカロニのあべ川	ごま塩ごはん (ジュース)
8 ・ 22	水	ごはん 魚の胡麻味噌焼き ひじきの炒り煮 雷汁 季節の果物	牛乳 米粉ポテトスコーン	わかめごはん (ジュース)
9 ・ 30	木	カレーライス 切干し大根のサラダ 季節の果物	牛乳 あじさい羹	野菜ピラフ (ジュース)
10 ・ 24	金	かけうどん 納豆の天ぷら 酢の物 季節の果物	牛乳 ココアクリームパン	ツナ炒飯 (ジュース)
11 ・ 25	土	ごはん しらす入り卵焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(生揚げ・もやし) 季節の果物	牛乳 カステラ	お菓子 (ジュース)
13 ・ 27	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 蒸しパン	ゆかりごはん (ジュース)
14 ・ 28	火	ロールパン ポテトグラタン さやいんげんとコーンのソテー コンソメジュリアン 季節の果物	牛乳 ごまじゃこおにぎり	お菓子 (ジュース)
16	木	ごはん レバーのカレー揚げ 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 なめらか水羊羹	ふりかけごはん (ジュース)
21	火	タコライス 野菜スティック キャベツスープ 季節の果物	牛乳 カスタードクリームマフィン	ごま塩ごはん (ジュース)
29	水	ごはん 和風ハンバーグ かぼちゃの含め煮 味噌汁(えのきたけ・オクラ) 季節の果物	牛乳 お好み焼き	炊き込みご飯 (ジュース)

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。

献立は川崎市保育所給食を参考にしています。