



6月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	水	おせんべい 麦茶	じゃがいものベーコン煮 バンバンジー オレンジ	ピザトースト 牛乳	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ 鶏ささ身 味噌 ハム チーズ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ しめじ 小松菜 しょうが きゅうり 人参 もやし オレンジ ピーマン
2	木	クッキー 牛乳	ささ身のレモン風味 コールスローサラダ もずくの味噌汁	芋もち 牛乳	鶏ささ身 ハム もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	きゃべつ きゅうり 人参 コーン 小松菜
3	金	バナナ	ホイコーロー 春雨の中華サラダ 中華風コンスープ	国産ももゼリー おせんべい	豚肉 味噌 カニカマ 卵 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 人参 長ねぎ きゅうり コーン
6	月	ビスコ 牛乳	チキンカレー 切り干し大根のサラダ オレンジ	プリン おせんべい	鶏肉 ハム ツナ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン オレンジ
7	火	おせんべい 麦茶	茎わかめの煮物 アスパラサラダ バナナ	カップケーキ 牛乳	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 卵 牛乳	米 こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 マーガリン	人参 しいたけ アスパラ きゅうり きゃべつ バナナ
8	水	クッキー 牛乳	お魚団子 昆布和え わかめスープ	チーズ 果汁	ツナ 卵 昆布 スキムミルク わかめ チーズ	米 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり
9	木	バナナ	鶏肉のマスタード焼き チーズサラダ なめこ汁	フライピーズ 牛乳	鶏肉 チーズ 豆腐 味噌 青のり 大豆 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 小松菜
10	金	ヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの五目煮 ふのすまし汁	おせんべい 乳酸飲料	鮭 味噌 チーズ ひじき 乳酸飲料	米 バター 砂糖 油 ふ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン しめじ れんこん 人参 グリーンピース 小松菜
13	月	おせんべい 麦茶	シューマイ サラスパサラダ ワントンスープ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 シューマイの皮 サラパ マヨネーズ 砂糖 ワンタン 油 小麦粉 バター	きゅうり 人参 きゃべつ 玉ねぎ チンゲン菜 えのき
14	火	ビスコ 牛乳	豆腐入りつくね焼き じゃこ和え きゃべつの味噌汁	あじさいゼリー おせんべい	豚肉 豆腐 おから じゃこ 油揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 片栗粉	きゃべつ きゅうり 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ
15	水	ヨーグルト	粉豆腐煮 かむかむ豚汁 オレンジ	バームクーヘン 牛乳	粉豆腐 鶏肉 牛乳 ちくわ 卵 豚肉 茎わかめ 味噌	米 油 砂糖 こんにやく	きゃべつ 人参 もやし グリーンピース たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ オレンジ
16	木	バナナ	春雨の五目炒め かりこりきゅうり 中華スープ	ポンデケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 チーズ カニカマ 牛乳 スキムミルク	米 春雨 油 白玉粉 米粉 砂糖	もやし ニラ 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜
17	金	クッキー 牛乳	魚の竜田揚げ 酢の物 ニラ卵汁	青菜としらす のおにぎり 麦茶	まんだい わかめ ちくわ 卵 焼き豚 カニカマ じゃこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	しょうが きゃべつ きゅうり みかん ニラ 玉ねぎ 人参
20	月	ビスコ 牛乳	ハヤシライス 小魚サラダ オレンジ	カルピスポンチ	豚肉 じゃこ 卵 牛乳 乳酸飲料	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり グリーンピース きゃべつ オレンジ パナ みかん
21	火	クッキー 牛乳	魚と野菜の揚げ煮 味噌ワントン汁 バナナ	ヨーグルト おせんべい	タラ 鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 バナナ
22	水	ヨーグルト	凍り豆腐の味噌煮 大豆のサラダ オレンジ	メロンパン 牛乳	凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌 大豆 卵 牛乳	米 油 じゃがいも マヨネーズ ロールパン 砂糖 小麦粉 バター	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 グリーンピース きゅうり きゃべつ オレンジ
23	木	バナナ	豚肉のしょうが焼き ゆかり和え ナルトのすまし汁	うどんかりんとう 牛乳	豚肉 わかめ ナルト 牛乳	米 砂糖 油 うどん	玉ねぎ きゃべつ しょうが きゅうり 人参 えのき 小松菜
24	金	おせんべい 麦茶	鮭のマリネ ビーフンスープ バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	鮭 スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン 小麦粉 ココア	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 バナナ
27	月	おせんべい 麦茶	スタミナ丼 レタスのかき卵スープ バナナ	もちもちチーズおやき 牛乳	豚肉 味噌 卵 チーズ ハム 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 白玉後 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ レタス 人参 えのき バナナ
28	火	バナナ	タンドリーチキン じゃこの和風サラダ 豆腐の味噌汁	ごまトースト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト かつお節 じゃこ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり きゃべつ コーン 人参 玉ねぎ 大根
29	水	ビスコ 牛乳	レバーのごま味噌和え もやしのツナ和え 野菜スープ	ゼリー入り フルーツポンチ	豚レバー ワインナー 味噌 ツナ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが もやし きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 みかん 黄桃
30	木	クッキー 牛乳	チャーハン メロン スティック野菜 春雨スープ	プリンアラモード	ベーコン ナルト 昆布 卵 牛乳	米 ごま油 油 春雨 ホイップクリーム	人参 玉ねぎ きゅうり グリーンピース みかん チンゲン菜 メロン

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和4年 5月30日
阿智村保育園 栄養士



立夏も過ぎ、暦の上では夏ですね。寒暖差の激しい日が続いています。しっかり寝て、しっかり遊んで、しっかり食べる。この生活リズムを大切に、丈夫な体を作っていきたいですね。



子どもの口の発達と健康

～知らないと怖い、口の中のばい菌と病気の関係～



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。6月は保育園でも噛むことを意識した献立を取り入れています。近年では、歯周病と様々な病気の関連性が明らかになってきています。“よく噛んで” 食べることで、病気になりにくい体を作っていきたいですね。

よく噛んで、病気になりにくい体をつくろう！！

近年、新型コロナウイルスの流行で私たちの生活は大きく変わってきました。外出時は必ずマスクを着用し、体温計測やアルコール消毒も今では当たり前のように行われるようになりました。

しかし、いくらマスクをしていても、たくさんアルコール消毒をしていても、人間の根本である「免疫」と呼ばれる、病気から体を守るためのバリア機能が弱っては、どんな予防対策も意味のないものになってしまいます。最終的にばい菌から自分や子どもたちを守ってくれるのは、マスクや薬ではなく、「免疫」なのです。

では、この「免疫力」を上げるためにはどうしたら良いのでしょうか？それは、「よく噛む」ことです。日頃の食事を「よく噛んで」食べることで、「免疫力」をアップすることができるのです。

よく噛んで食べることの効果

「よく噛む」と「免疫力」アップには、一見関係がないように思いますが、実は深く繋がっています。口の中に食物が入ると、色んな臓器から食物を消化するために必要な消化液の分泌が始まります。たくさん噛むとたくさんの消化液が出るので、食物の消化のウォーミングアップになります。

よく噛むことで、“だ液”がたくさん出てきます。たくさんのだ液が出ることで、病気の原因となるばい菌を胃へと洗い流してくれます。

胃に運ばれたばい菌は、胃液に含まれる塩酸によってやっつけられます。

また、だ液がたくさん出ているということは、だ液の中に含まれている免疫力アップに必要な成分にやっつけられ、体内に侵入しにくくなります。そして、よく噛むことで、体温も上昇するので、免疫力アップにつながり、血液の流れが良くなります。すると、病原体と戦ってくれる“白血球”の働きも良くなるので、免疫力がアップするのです。「よく噛む」と、たくさん体にいいことがあるのですね。



よく噛んで食べるには？

では、子どもたちがよく噛むようにするにはどうすればよいのでしょうか？

よく「30回噛みなさい」と言われますが、食べ物が柔らかすぎたり、細かく切りすぎたりしていたら、30回噛む前に飲み込んでしまいます。子どもたちのために、食べやすい形に切ったり、皮をむいたりひと手間かけることは、実は子どもたちにとって必ずしもいいこととは限りません。包丁の代わりに前歯を、フードプロセッサーの代わりに奥歯を使うような、手をかけすぎないメニューが子どもたちの咀嚼力アップにつながり、それがいずれ免疫力アップにつながり、病気になりにくい体づくりへと繋がります。

ぜひ、お互いに顔を合わせ「よく噛もうね」と言いながら、食事を楽しんでみてください。

