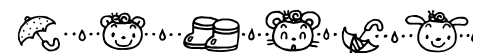


6月 予定献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	1 焼き芋 チキンカレー	2 麦菓子 スタミナ丼	3 カルシウムせんべい ごはん もずくスープ	4 豆乳ウエハース ごはん ヘチマの味噌汁	5 五穀ビスケット ごはん キャベツの味噌汁	6 こざかなせんべい 焼きそば
昼食	乱切りきゅうり フルーツヨーグルト	かきたま汁 オレンジ 切干大根のサラダ	鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜のごま和え	白身魚のフライ ほうれん草としめじのソテー	豚のしょうが炒め 春雨の和え物 パイン缶	わかめスープ ヨーグルト プルーン
3時のおやつ	かぼちゃケーキ ミルク	フライビーンズ ミルク	ココアマフィン ミルク	みかんゼリー クラッカー ジョアプレーン	ちんすこう パナナ ミルク	コーンおむすび りんごジュース
朝のおやつ	8 豆乳(フルーツ) ごはん キャベツと卵のスープ	9 バナナ ごはん ゆし豆腐	10 ぶどうゼリー ごはん かぼちゃ味噌汁	11 棒チーズ ごはん マッシュルームスープ	12 胚芽ビスケット マージンごはん 大根の味噌汁	13 こざかなせんべい 強ジュージー
昼食	タンドリーチキン 三色ソテー パイン缶	麩チャンプルー 納豆 千切り大根のサラダ	鶏肉と大根の煮付け 白菜おかか和え みかん缶	さばの西京焼き ひじきのサラダ トマト	豚肉のカレーピラフ パパイヤの和え物 黄桃	麩のすまし汁 鶏じゃが オレンジ
3時のおやつ	マーマレードケーキ ミルク	ゴーヤチップス りんご ミルク	黒糖蒸パン オレンジ ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク	亀の甲せんべい パナナ 豆乳(フルーツ味)	焼き芋 ミルク
朝のおやつ	15 Feウエハース 夏野菜カレー	16 マリービスケット ごはん キャベツの味噌汁	17 こざかなせんべい ごはん 中味汁	18 丸ボウロ ごはん チキンクリームスープ	19 バナナ お子様ランチ	20 麦菓子 ナポリタン
昼食	ほうれん草とえのきのお浸し ソファル元気ヨーグルト	豆腐バーグのあんかけ ゴーヤの白和え	千切りいりちー もずく和え パイン缶	白身魚のパン粉焼き ミニトマト ブロッコリーと人参のごま和え	野菜スープ 肉団子 スティックきゅうり メロン	ブロッコリーのミモザサラダ りんご
3時のおやつ	芋天ぷら ぶどう ミルク	みたらし団子 パナナ ミルク	おからクッキー ミルク	トライアングル ミルク	生クリームケーキ ミルク	おにぎり(昆布) ミルク
朝のおやつ	22 焼き芋 三色ごはん ヘチマの味噌汁	23	24 せんべい ごはん 冬瓜の味噌汁	25 シークァーサーゼリー ごはん 味噌汁	26 野菜スティック ごはん レバーの味噌汁	27 ぶどうゼリー 豚たま丼
昼食	キャベツのサラダ ミニゼリー	慰霊の日	豚肉のごま揚げ 昆布いりちー 味付海苔	焼き魚の野菜あんかけ モーウイのサラダ オレンジ	オムレツ トマト ブロッコリー土佐マヨ和え	豆腐のすまし汁 酢の物 オレンジ
3時のおやつ	給食アイス ウエハース りんご		ゴーヤケーキ ミルク	かき揚げ 棒チーズ 桑茶	ビスコ りんご ミルク	プリン クラッカー
朝のおやつ	29 バナナ マージンごはん 大根のみそ汁	31 ヨーグルト 麦ごはん 冬瓜のすり流し	 <p>6月4日は「歯と口の健康週間」 「乳歯はどうせ抜けるから虫歯になっても大丈夫」・・・本当!? 乳歯の下には永久歯が待っています。虫歯は虫歯菌による感染です。乳歯に虫歯があると新しく生えてくる永久歯も虫歯に侵されやすくなっています。 強い歯は「歯磨き」「正しい食生活」!</p>			
昼食	照り焼きチキン 人参いりちー パイン缶	鮭のゴマ味噌焼き ゴーヤサラダ 黄桃				
3時のおやつ	スコーン ミルク	サーターアングー ミルク				

給食だより 6月号

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

★噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。



学校給食研究会HPより

噛むメリット
 味覚が育つ
 消化をたすける
 食べ過ぎを防ぐ
 運動機能の発達（食いしる力）
 歯並びをよくする
 言葉をはっきりとする

噛まないデメリット
 のどに食べ物がつまる
 口の中に傷ができる
 魚の骨がささる
 大きな食べ物が呑み込めない
 ↓
 嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

【 1食当たりの噛む回数 】

1食当たりの噛む回数
現代人 約620回

弥生時代
約4000回

鎌倉時代
約2600回

昭和初期頃
(訳80~100年前)約1400~1500回

★「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気がつかない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。

★食事支援のポイント

食べる意欲を育てる
 食べたい！という意欲がないと食べ進めることができない ことがあります。空腹で食べることができる環境をつくり ましょう。

やわらかいものばかり与えない
 丸飲みを心配してやわらかいものばかり食べていては、噛む力が育ちません。噛むことに挑戦させましょう。

食事に集中できる環境をつくる
 テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどをせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境をつくりましょう。

一口ずつ丁寧に噛んで食べる
 口に入れた食べ物が完全になくなるまで、次の一口を運ばせないようにすることが大切です。

汁で流しこまない
 汁と一緒に食べてばかりいると、噛まずに汁で流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。

一緒に食べる
 人の手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。

日付	材 料 名		
	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
01月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、押麦、○マーガリン、油、◎焼き芋、小麦粉	プレーンヨーグルト、鶏もも肉（皮なし）、○卵、○保育乳	玉ねぎ、人参、○かぼちゃ（冷凍・国産）、きゅうり、トマト、バナナ、オクラ、レーズン
02火	胚芽米、○さつまいも、揚げ油、○片栗粉、○砂糖、○揚げ油、片栗粉、ごま油、三温糖、新玄	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○大豆（ゆで）、卵、○保育乳	なす、オレンジ、きゅうり、人参、○人参、えのきたけ、トマト、しめじ、千切り大根（乾）、長ねぎ、ねぎ
03水	胚芽米、コーンフレーク（プレーン）、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、すりごま（白）、片栗粉	鶏もも肉（皮なし）、卵、○卵、もずく（塩蔵塩ぬき）、○保育乳（調理用）、粉チーズ、○保育乳、鶏ささ身	小松菜、冬瓜、緑豆もやし、にんじん、ねぎ
04木	胚芽米、揚げ油、パン粉、○グラニュー糖、小麦粉、押麦、無塩バター、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、卵、○アガー	ほうれん草（冷凍・国産）、ヘチマ、しめじ、○レモン果汁
05金	胚芽米、春雨、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、豆腐、スライスハム、シーチキン、○保育乳、わかめ（乾）	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、○バナナ
06土	中華麺（蒸し）、○胚芽米、○有塩バター、油	豚Bロース スライス、豚バラ肉スライス、ヨーグルト60g、わかめ（乾）、あおのり	ブルー、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、○むき枝豆（冷凍・塩なし）、コーン缶、○コーン缶、ピーマン、長ねぎ
08月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、油	鶏もも肉（皮なし）、ウィンナー、○卵、○保育乳（調理用）、プレーンヨーグルト、○保育乳、◎豆乳（フルーツ味）、プリンセスウィンナー	パクチョイ、キャベツ、コーン缶、○マーマレード、玉ねぎ、人参、ねぎ
09火	胚芽米、○コーンフレーク（プレーン）、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、油、三温糖、新玄	ゆし豆腐、卵、納豆（小粒）、シーチキン、ベーコン、しらす干し、車麩、○保育乳、アーサ（乾燥）、プリンセスウィンナー	○りんご、○ゴーヤー、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、○人参、人参、きゅうり、千切り大根（乾）、モロヘイヤ、ねぎ、◎バナナ
10水	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、三温糖、新玄	鶏手羽元、○牛乳、○保育乳、わかめ（乾）	栗かぼちゃ、大根、白菜、○オレンジ、オクラ、しめじ、にんじん、ねぎ
11木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、ごまドレッシング、砂糖、新玄	さば（切り身/骨なし）、牛乳、○塩抜きもずく、○卵、大豆水煮、かにかまぼこ、○スライスハム（卵不使用）、○保育乳、◎棒チーズ、とりささみ	トマト、きゅうり、人参、○人参、○キャベツ、ほうれん草（冷凍・国産）、○にら、ひじき
12金	胚芽米、オリーブ油、小麦粉、マージン（もちきび）	豚肉（ロース・脂身付）、卵、油揚げ、○豆乳（フルーツ味）、わかめ（乾）	大根、パパイア（千切り）、きゅうり、ねぎ、○バナナ
13土	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、焼心、砂糖、油、新玄	鶏もも肉（皮付き）、豚バラ肉スライス、○保育乳	玉ねぎ、オレンジ、小松菜、にんじん、えのきたけ、人参、長ねぎ、ひじき
15月	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、油、小麦粉	ヨーグルト（ヤクルト）、合びき肉、○卵、○保育乳	ほうれん草（冷凍・国産）、玉ねぎ、○ぶどう、人参、トマト、ヘチマ、栗かぼちゃ、なす、ゴーヤー、えのきたけ
16火	胚芽米、じゃがいも、○白玉粉、パン粉、○三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉、すりごま（白）、新玄、○片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆腐、○絹ごし豆腐、卵、牛乳、油揚げ、○保育乳	玉ねぎ、ゴーヤー、キャベツ、人参、ねぎ、○バナナ
17水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、○黒煎りごま、三温糖、油、新玄	豚中味（ポイル）、塩抜きもずく、ゴーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、○おから、○卵、○保育乳、刻み昆布、○おから（ドライ）	ゆで干切り、切りこんにゃく、きゅうり、人参、レモン果汁、干し椎茸
18木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン（卵不使用）、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、パン粉、オリーブ油、ごまドレッシング、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、牛乳、○卵、○クリームチーズ、粉チーズ、○保育乳	ブロッコリー（冷凍）、ミニトマト、玉ねぎ、にんじん、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、にんにく、パセリ
19金	胚芽米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、大豆水煮、ベーコン、○保育乳	メロン、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、◎バナナ
20土	スパゲティ（1.6mm）、○胚芽米、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、油、○新玄	ウィンナー、卵、ハム、牛乳、○こんぶ佃煮、○保育乳、○焼きのり	ブロッコリー、りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮
22月	○給食アイス、胚芽米、ごまドレッシング、油、三温糖、新玄、◎焼き芋	鶏ひき肉、卵、豆腐、○ヨーグルト60g	○りんご、ヘチマ、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ
24水	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、揚げ油、○マーガリン、小麦粉、片栗粉、三温糖、すりごま（白）、白煎りごま、油	豚Bロース スライス、○卵、ゴーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、刻み昆布、卵、味付海苔、○保育乳、わかめ（乾）	冬瓜、人参、○ゴーヤー、切りこんにゃく、○バナナ、ねぎ
25木	胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、油、三温糖、片栗粉、新玄	さば（切り身/骨なし）、豆腐、鶏ささ身、○卵、○シーチキン、○棒チーズ、わかめ（乾）、○アーサ（素干）	モーウイ、オレンジ、玉ねぎ、人参、きゅうり、○玉ねぎ、○人参、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
26金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油	卵、合びき肉、ゴーヤー（豚うで肉）、豚レバー、保育乳（調理用）、○保育乳、豆腐	○りんご、ブロッコリー（冷凍）、人参、トマト、玉ねぎ、ピーマン、にら
27土	胚芽米、砂糖、三温糖	豚Bロース スライス、卵、絹ごし豆腐、もずく（塩蔵塩ぬき）	オレンジ、玉ねぎ、人参、いんげん（冷凍）、長ねぎ
29月	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マージン（もちきび）、片栗粉、○三温糖、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、○卵、ベーコン、○プレーンヨーグルト、○保育乳（調理用）、○保育乳、わかめ（乾）、プリンセスウィンナー	人参、大根、玉ねぎ、パクチョイ、長ねぎ、◎バナナ
30火	米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、押麦、グラニュー糖、すりごま（白）、片栗粉、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、卵、○卵、シーチキン、○保育乳、◎ヨーグルト60g、わかめ（乾）、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	冬瓜、太もやし、人参、ゴーヤー、ねぎ