

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	10 24	キャベツスパゲティ ミネストローネスープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ ツナ 人参 ちりめんじゃこ にんにく オリーブオイル じゃがいも 玉ねぎ セロリ トマト	ひじきごはん (ひじき ゆかり ちりめんじゃこ)	菓子 牛乳 小魚	月	3 17	肉じゃが 新たまとツナのサラダ くだもの	おにぎり ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 系こんにゃく グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり ツナ ドレッシング	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	11 25	スパニッシュオムレツ のり和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	たまご 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン じゃがいも チーズ キャベツ 小松菜 もやし きざみのり 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	火	4 18	照り焼きチキン キャベツのマヨ炒め みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 にんにく しょう油 みりん キャベツ ベーコン 玉ねぎ マヨネーズ 豆腐 わかめ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ じゃこ	えだめごはん (枝豆 塩昆布 コーン缶 人参)	菓子 牛乳 小魚
水	12 26	鶏レバーの揚げ焼き マカロニサラダ そうめんスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏レバー しょう油 土しょうが 片栗粉 マカロニ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ そうめん 玉ねぎ トマト レタス たまご ガラスープ	ココアゼリー 牛乳 (ミルクココア 砂糖 牛乳 生クリーム ゼラチン)		水	5 19	肉うどん さきいかサラダ くだもの	おにぎり ごはん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ねぎ キャベツ さきいか セロリ 玉ねぎ アスパラガス 人参 オリーブオイル 昆布茶	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
木	13 27	さかなのしょうが煮 じゃがいもの千切りサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 土しょうが しょう油 じゃがいも ハム きゅうり マヨネーズ わかめ 麩 玉ねぎ 切り干し大根 油揚げ ねぎ みそ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	木	6 20	さかなの南蛮漬け じゃがいものチーズ煮 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 玉ねぎ 人参 パブリカ 酢 ごま油 じゃがいも チーズ ベーコン キャベツ ちくわ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ じゃこ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
金	14 28	カレーライス ごま和え くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬け キャベツ 青菜 ごま ひじき かつお節	カスタードサンド 牛乳 (食パン 牛乳 たまご コーンスターチ 砂糖)		金	7	ハヤシライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ルウ キャベツ きゅうり ドレッシング	豆腐ドーナツ 牛乳 (ホットケーキミックス 豆腐 グラニュー糖)	
土	1 15 29	パン 牛乳					土	8 22	パン 牛乳				
金	21	たんじょう会 カレーピラフ マカロニサラダ	揚げぎょうざ すまし汁 くだもの	豚挽肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン缶 こめ 餃子 油 マカロニ じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつば かつお節 しょう油								ももゼリー 牛乳	アイスクリーム

6月4日 虫歯予防デー



6月4日～6月10日「歯と口の健康週間」
歯は一生使う大切なもの。丈夫な歯を保つためには、毎日しっかりとよく噛んで食べることが必要です。『噛む』週間や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身につけていくもので、今の乳幼児期がとて大切ですね。

毎日のごはん・・・どうしたらよく噛むことができるの？

- ☆ごはんとおかずをそろえた和食を
パンと飲み物、ツルツルと食べる種類より
ごはんとおかずをそろえた和食の方が
噛む回数がアップします。ただし、丼物は
よく噛まないことがあるので注意！
- ☆食材の切り方をひと工夫
野菜の煮物、きゅうりや人参のスティックサラダなど
かじって食べる食材も取り入れて(^_^)

- ☆食事中のお茶や水に注意！
お茶を飲みながらの食事は
流し込み食べにつながります。
- ☆「よく噛んでね」の声掛けを(^_^)-☆
すぐにはできません。
くり返し声かけを！

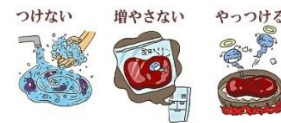


よく噛むといいこといっぱい

よく噛むことで食べ物小さくなるほか、
唾液がたっぷりなので、消化・吸収を
助けます

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、
言葉の発音をはっきりします。
顔や頭まわりも血行がよくなり脳も活性化します。

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ
肥満予防になります。唾液がたくさん出て
口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。



食中毒に気をつけましょう

～菌をつけない・増やさない・やっつける～

梅雨時期は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。
乳児・幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。冷蔵庫を
過信せず、作り置きはひかえましょう。調理時に菌がつかないように
生肉・生魚を切るまな板・包丁と、
生で食べる野菜を切るものとは
区別しましょう。

手を洗おう



<おいしい行事>

一夏至一
夏至は昼の時間がいちばん長い日です。
残り半年の無病息災を祈願する「水無月」
という和菓子があります。
稲が四方八方に根付く願いから「タコ」を
食べる風習のある地域もあります。

<食育クイズ>

Q さくらんぼの可食部は、実ではありません。
何でしょうか？
① 葉 ② 茎 ③ 枝

A ①葉
赤い部分は実のようですが、元は葉っぱです。
ちなみに、実は種だと思っていた硬い
部分の中にあります。

☆乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です
☆今月お茶は「番茶」です

*参考資料 「こどもの栄養」他