

令和8年度



# 6月の献立

盛こども園



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	チンジャオロース 中華きゅうり わかめスープ トマト	たらの煮つけ 春雨サラダ さやいんげんの みそ汁 バナナ	〈完全給食〉 ごぼうの 炊き込みご飯 ちくわの磯辺あげ 切干大根サラダ すまし汁	いりどり 小魚サラダ 小松菜のすまし汁 オレンジ	ポークビーンズ スパゲティスープ バナナ	パン ミニゼリー 牛乳
15時	牛乳 ごへいもち	麦茶、ビスケット ヨーグルト	牛乳 わかめせんべい	牛乳 きなこラスク	麦茶 しょうゆだんご	麦茶 せんべい
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼食	鶏のみそ焼き スティック野菜 けんちん汁 オレンジ	かつおの ごまがらめ 三色サラダ ほうれん草の みそ汁	〈完全給食〉 タコライス ツルツルスープ バナナ	鶏肉と大豆の 揚げ煮 かぶのみそ汁 オレンジ	かじきの照り焼き ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	〈土曜保育〉 
15時	麦茶 梅じゃこおにぎり	牛乳 マーメイド蒸しパン	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 いもけんぴ	牛乳 ブルーベリーパン	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き ツナサラダ 小松菜のみそ汁 トマト	さけのマヨ焼き アスパラ炒め ミネストローネ	〈完全給食〉 カレーピラフ マカロニサラダ コンソメスープ パイ	豆腐の和風 あんかけ 鶏だんごスープ オレンジ	松風焼き ブロッコリー 具沢山汁 バナナ	おにぎり うどん汁
15時	牛乳 スコーン	牛乳 ポテトもち	牛乳 かみかみドーナツ	牛乳 カルシウムクッキー	牛乳 じゃこトースト	麦茶 ビスケット
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	肉じゃが キャベツの ゆかり和え にらのすまし汁	かじきの照り焼き 焼きビーフン レタスのみそ汁	誕生会 〈完全給食〉 ちらし寿司 肉団子 すまし汁 ミニゼリー	鶏のレモンソース ひじきサラダ 玉ねぎのみそ汁 トマト	マーボー豆腐 ワンタンスープ バナナ	〈土曜保育〉 
15時	牛乳 せんべい	牛乳 人参ケーキ	麦茶 プリンアラモード	牛乳 かまもち	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	
	29日(月)	30日(火)	今月は「歯と口の健康週間」にちなんでカミカミ食材やカルシウムなどの栄養素が多い食品をとりいれています♪ 例) ごぼうなどの根菜、ちくわだんご、大豆製品、牛乳、乳製品、せんべい よく噛んで食べましょう！ 			
昼食	豚肉のカレー焼き かぶのサラダ ミネストローネ	さばのみそ煮 ナムル わかめのみそ汁 バナナ				
15時	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 ごぼうのから揚げ				

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は439kcal、平均塩分量は1.9gです。



# 給食だより



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、はみがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるように心がけましょう。ごはんをしっかりかんで出るだ液は、虫歯予防にも効果的です。1日3食の食事をしっかり取らせてあげて下さい。



### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いてだ液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯をとかして起こるため食事に大きく関係します。

#### ★むし歯を作らない食べ方★

- おやつのお菓子などをだらだら食べず時間を決めて食べよう
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べよう



### 子どもと一緒に 食べものクイズ

#### Q グリーンピースは何の実?

- ①枝豆 ②そら豆 ③えんどう豆

A 正解は③。グリーンピースは、熟す前の豆を出して食べる「実えんどう」の一つです。生豆が出回るのは春だけで、それ以外は缶詰や冷凍食品に加工され調理に用いられます。



### 子どもの食の「困った」をどうする?

#### 野菜嫌いを克服!

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいのですが、子どもの野菜嫌いには次のような理由があります。味には5つの基本があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味で構成されています。このうち甘味・うま味・塩味は、人間が生きるために必要なものなので、本能的においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦味は毒物

のサインになり、本能的に嫌う傾向があるのです。また野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲み込みづらかったりするのも嫌われる要因の一つでしょう。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味がしみや苦味が減り野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

