

Table with columns: 日, 献立名, 赤の仲間 (血や肉になる), 緑の仲間 (体の調子を整える), 黄の仲間 (熱や力の元になる), その他, 1人当たりの摂取量 (kcal, g), どんぐりおやつ. Rows include dates from 1金 to 29金 with various food items and their nutritional values.

梅雨の季節がやってきました!



ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその予防策として、「手洗い」から始めましょう。

6/4(月) 虫歯予防デー

虫歯にならない為のポイントをご紹介します。



- ・歯磨きは大切。食べた後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのまましておくとお口の虫歯の原因になりますので、まずは、歯磨きをしましょう。
・食事はバランス良く。糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつです。清涼飲料水など、糖分の多い飲み物は常用しないようにしましょう。
・よく噛んで食べる。よく噛むことで、唾液が出てきます。その唾液が歯をきれいにしてくれます。また、よく噛むことで、満腹中枢が刺激されるため食べすぎを防ぐことができます。

虫歯になるとおいしいものも食べられなくなり、おいしい食事をとる為にも、健康な歯を保ちましょう!!



6/14(木) ☆年長組バイキング☆

年長組さんは、バイキングを楽しみにしていることと思います。初めてで、いつもと違うお友達と食べるバイキングは、少し緊張すると思いますが、楽しい時間になるように頑張りますので、当日を楽しみにしてくださいね♪

メニュー

- ・ごろごろ飯 (丸型のおにぎりで、ゆかり・おかか・ケチャップの中から好きなものを選びます)
・手作りハンバーグ
・鮭と夏野菜のチーズ焼き
・スマイルポテト
・たこさんウインナー
・夏野菜の糸こんにゃくサラダ
・フルーツゼリー



バイキング給食は、いつもの給食とは違い自分で食べたいものを決めて好きな量をとることができます。「自分の食べれる量を知る」「相手のことを思い、とる量を考える」など様々な学びがあると思います。また、食べ物を大切に扱うことや味覚の幅が広がるきっかけにもなります。子ども達には楽しんでもらうことももちろん、たくさんのことを感じて学んでほしいと思っています。

夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食べましょう。

- とまと：赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
きゅうり：身体にこもった熱を取り除く作用やアルコール代謝を促す
なす：ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
オクラ：独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

[月間栄養価一覧表]

2018年 6月

予定献立

1:通常献立

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	
4	月	ゆかりご飯, 鶏のからあげ, 小松菜のおかか和え, 切り干し大根の味噌汁	331.40	450	16.2	15.1	59.2	2.0	
5	火	ご飯, 豚肉と茄子の味噌炒め, ブロッコリーのサラダ, すまし汁	421.05	402	16.1	8.7	61.9	1.9	
6	水	ご飯, 鶏肉とじゃが芋の香草焼き, キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	374.07	407	14.3	10.5	60.9	1.5	
7	木	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華煮, 胡瓜とわかめの中華サラダ, 中華スープ	415.85	400	15.9	11.0	57.5	2.0	
8	金	ハヤシライス, ほうれん草のマヨサラダ, オレンジ	340.20	465	12.0	14.3	70.2	1.9	
11	月	和風スパゲティ, 白菜のゆかり和え, 中華ポテト	221.98	411	12.1	10.6	64.7	1.3	
12	火	親子丼, かぼちゃのサラダ, キャンディーチーズ	248.12	458	16.2	14.5	62.2	1.6	
13	水	ご飯, ホイコーロー, 豆腐サラダ, 中華スープ	414.35	400	15.0	9.8	60.2	1.6	
14	木	ご飯, ハンバーグ, 糸こんにゃくサラダ, コンソメスープ	390.11	401	17.2	7.3	65.0	2.6	
15	金	ご飯, 鮭のちゃんちゃん焼き, ワンタンスープ	374.69	400	19.7	8.1	58.3	1.6	
18	月	食パン, コロッケ, スパゲティサラダ 鶏肉と夏野菜のクリームシチュー	314.61	453	13.3	22.1	47.6	2.6	
19	火	ご飯, 豚肉の柳川風, ブロッコリーの胡麻和え, 味噌汁	385.66	427	18.6	9.8	61.6	2.2	
20	水	ご飯, 鶏肉のマーマレード, コーンサラダ, コンソメスープ	332.48	421	15.5	12.4	57.9	1.8	
21	木	菜飯, 白身魚フライ, スイートポテトサラダ, けんちん汁	333.79	407	12.3	10.6	62.6	1.5	
22	金	ご飯, 鶏肉の生姜炒め, いんげんの磯辺和え, 味噌汁	362.67	419	17.1	10.0	62.4	1.7	
25	月	ご飯, 鯖のカレームニエル, フレンチサラダ, コンソメスープ	311.98	407	12.2	14.2	53.9	1.9	
26	火	肉うどん, 野菜のかき揚げ, カルシウムウエハース	427.08	404	11.2	9.9	64.0	1.8	
27	水	すき焼き風丼, 胡瓜ともやしの胡麻和え, バナナ	312.75	425	12.3	5.3	79.4	1.1	
28	木	ご飯, 鶏肉のトマト煮, えのきとほうれん草のポン酢和え, コンソメスープ	383.65	417	16.3	13.2	55.8	1.5	
29	金	キーマカレー, 大根サラダ, 手作りカルピスゼリー	354.90	442	11.1	9.6	75.4	1.8	
期間内の合計			7051.39	8416	294.6	227.0	1240.7	35.9	
動物性脂質比率 47.27 %			一日あたりの平均	352.57	421	14.7	11.4	62.0	1.8
			基準値	0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.5
			充足率	0.0	104.0	103.5	97.4	102.0	120.0