



6月 給食だより

献立表



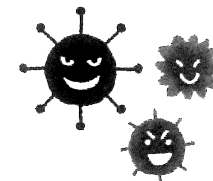
実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	木	牛乳 菓子	大豆入りカレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳 菓子 小魚	647.4 (541.3)
2 16	金	牛乳 菓子	魚の磯辺揚げ 彩野菜のごまあえ 果物		牛乳 米粉のもちもちケーキ	596.0 (500.2)
3 17	土	牛乳 菓子	肉みそうどん キャベツの甘酢味 果物		牛乳 菓子	509.2 (485.5)
5 19	月	牛乳 果物	ふわふわ煮 トマト おじゃがとじゃこのおかかあえ		牛乳 ジャムサンド	622.4 (495.7)
6 20	火	牛乳 菓子	魚の塩焼き 豆乳汁 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら		牛乳 くずもち	623.2 (519.9)
7 21	水	牛乳 菓子	チンジャオロースー 中華スープ 粉ふきいも		牛乳 ゴマじゃこトースト	573.6 (480.2)
8 22	木	牛乳 菓子	ひじきとツナの豆腐ハンバーグ スパゲティソテー トマト		牛乳 人参ゼリー	546.0 (458.2)
9 23	金	牛乳 菓子	豚肉のマーマレード炒め トマト 手作りふりかけ もずく入りみそ汁		牛乳 9日カリカリごぼう菓子 23日スティックポテト	592.2 (495.1)
10 24	土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース ごま塩サラダ 果物		牛乳 菓子	485.5 (464.3)
12 26	月	牛乳 菓子	香味煮 ピーマンのおかかあえ 納豆		牛乳 アーモンドクッキー	637.4 (531.3)
13 27	火	牛乳 果物	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー きざみ昆布のじゃこ煮		牛乳 菓子 チーズ	595.0 (478.5)
14	水	牛乳 菓子	★お楽しみ会献立☆ アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 新じゃがのスープ 果物		牛乳 菓子	635.4 (538.7)
28	水	牛乳 菓子	鶏肉と野菜の甘酢味 キュウリとコーンの和え物 果物		牛乳 水ようかん	592.7 (497.6)
29	木	牛乳 菓子	魚のカレームニエル ごまドレッシングサラダ トマト	ひじきご飯	牛乳 焼きうどん	563.4 (472.6)
30	金	牛乳 菓子	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ 果物	みそ汁	牛乳 じゃがいものキッシュ風	627.0 (522.5)

令和5年度6月発行 第三吉備こども園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。

菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、
食品管理に気を付けてください。



6月4日は虫歯予防デー



6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて学び、虫歯を予防しましょう。丈夫な歯を作り、生涯を健康に過ごすためには、歯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噛んで食べるよう心がけましょう。



☆歯みがきの大切さ

食事のあとは、食べ物のカス
が歯につきます。そのままに
しておくと、口の中の温度と
水分によって化学変化を起こ
し、虫歯の原因になります。

まず食後は歯みがきをしま
しょう。



☆栄養のバランス

糖分の摂りすぎは、虫歯の原
因のひとつ。

間食と合わせて規則正しく
食べる習慣と、カルシウムやビ
タミンA・Dなどの褒めや歯を
作る栄養素を十分に摂れる食
事を心がけましょう。



☆噛んで食べる

軟らかいものばかり食べ
ていると、あごの発達が悪
くなったり、歯肉炎や歯並
びが悪くなったりする原因
となります。

よく噛むことを習慣化しま
しょう。

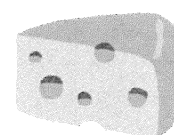


《丈夫な歯を作る食べ物って何？》

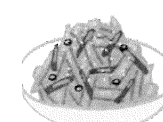
タンパク質



カルシウム



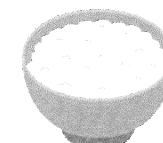
噛みごたえのある献立紹介



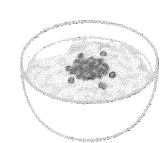
きんぴらごぼう



筑前煮



ご飯



かきたま汁