

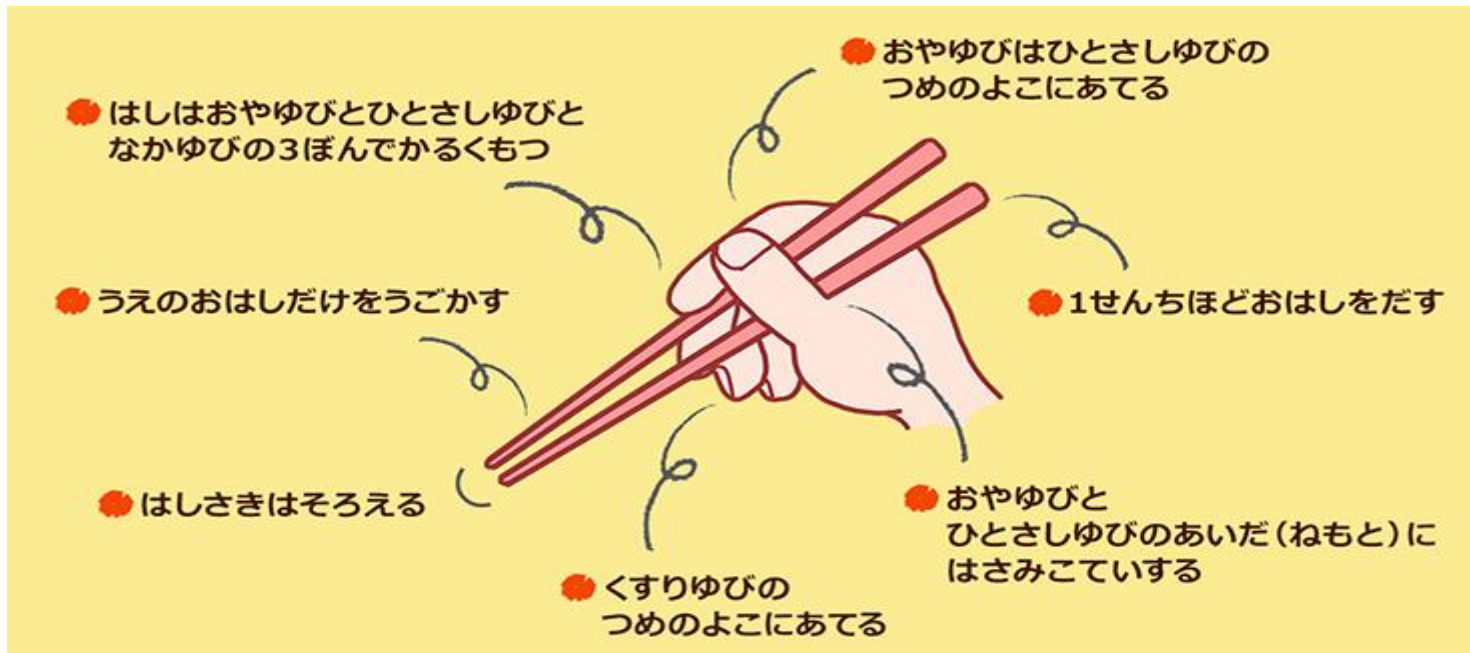
6月 給食だより



菫根本幼稚園 R.5.28

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	
枝豆ごはん 牛乳 けんちん汁 春雨サラダ	シーフードピラフ 牛乳 コンソメスープ ミニゼリー	ふりかけごはん 牛乳 田舎汁 さわらの西京焼き にんじんサラダ	五日ラーメン 牛乳 春巻き	消防署見学	
白米 麦 枝豆 塩 酒 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお キャベツ きゅうり ハム 春雨 酢 砂糖	白米 玉葱 コーン 人参 ピース いか あさり バター コンソメ 塩 ブロッコリー キャベツ ウインナー パセリ ゼリー	白米 麦 ふりかけ 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ さつまいも しめじ 味噌 かつお 鱈 パセリ ドレッシング	中華麺 豚肉 なんと巻 人参 もやし 白菜 小松菜 葱 ショウタン 醤油 中華スープ 春巻き 油		
489kcal 0.9g	451kcal 0.7g	467kcal 1.0g	456kcal 1.1g		
無限のり	味しらべ	ソフト豆もち	—		
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)		12 (金)
ゆかりごはん 牛乳 豚汁 キャベツナサラダ	鮭チャーハン 牛乳 ワンタンスープ チョコタフィー	バターコッペ 牛乳 ほうれん草のスープ ポークチャップ	中華おこわ 牛乳 ニラ卵スープ パイ	菜めし 牛乳 にゅうめん 手羽中のゴマ揚げ	
白米 麦 ゆかり 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ こんにゃく 味噌 かつお キャベツ きゅうり ツナ ゴマ油 鶏がらスープ 塩昆布	白米 鮭 玉葱 人参 コーン ゴマ油 醤油 ワンタン 豚肉 チンゲン菜 中華スープ 煎り大豆 砂糖 ココア 片栗粉	パン ほうれん草 ベーコン 白菜 玉葱 人参 コーン 醤油 酒 塩 豚肉 砂糖 ケチャップ ソース 油 コンソメ	白米 もち米 ゴマ油 酒 人参 鶏肉 メンマ 栗 ピース 醤油 中華スープ 砂糖 ニラ 玉葱 豆腐 あげ 椎茸 卵 白だし かつお パイン	白米 麦 菜めし 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 醤油 白だし かつお 手羽中 片栗粉 ゴマ 砂糖 みりん 酢 油	
486kcal 1.3g	453kcal 0.6g	424kcal 1.3g	452kcal 0.5g	504kcal 1.4g	
ぱりんこ	田舎のおかき	しるこサンド	ばかうけ	きなこもち	
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	
ビビンバ 牛乳 玉子スープ みかん缶	カレーピラフ 牛乳 ポトフ 洋梨	冷やしうどん 牛乳 コーンのかき揚げ	リズム発表会	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮込み 玉ふ汁	
白米 酒 ゴマ油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 にんにく もやし いんげん 人参 卵 ぜんまい ゴマ 葱 えのき かにかま 豆腐 人参 椎茸 鶏がらスープ みかん缶	白米 鶏肉 玉葱 人参 コーン ピース バター 塩 コンソメ カレールウ 醤油 ターメリック パセリ 洋梨缶 キャベツ じゃがいも ウインナー 鶏がらスープ	うどん 鶏肉 きゅうり キャベツ 人参 コーン つゆ 砂糖 みりん かつお ピース 天ぷら粉 油		白米 麦 麩 人参 白米 こんにゃく 豆腐 葱 豚肉 椎茸 醤油 中双 砂糖 あげ 三つ葉 かまぼこ 白だし かつお	
445kcal 1.2g	473kcal 1.2g	421kcal 1.1g		—	434kcal 1.3g
みりん揚	銀シャリおにぎりせん	—		—	揚一番
22 (月)	23 (火)	24 (水)		25 (木)	26 (金)
三色ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめの みそ汁 ミニゼリー	しそひじきごはん 牛乳 冷やしおでん 枝豆	黒パン 牛乳 中華スープ 鶏肉の中華いため	わかめごはん 牛乳 五目汁 ほうれん草のサラダ	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	
白米 鶏ミンチ 生姜 醤油 砂糖 卵 塩 ピース じゃがいも 人参 玉葱 わかめ あげ 味噌 かつお ゼリー	白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ 大根 人参 半平 竹輪 こんにゃく なんと巻 がんも 醤油 砂糖 みりん つゆ 枝豆	パン 筍 コーン ベーコン 人参 椎茸 小松菜 玉葱 鶏がらスープ 醤油 酒 ゴマ油 ゴマ 鶏肉 塩 胡椒 片栗粉 葱 パプリカ 中華スープ 酢 砂糖 油	白米 麦 わかめ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお キャベツ ほうれん草 ツナ コーン マヨネーズ 砂糖	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 ピース トマト しめじ デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ	
452kcal 1.2g	488kcal 1.3g	481kcal 1.3g	485kcal 1.0g	496kcal 1.1g	
ラムネ	あんぱんまんせんべい	源氏パイ	星たべよ	ヤクルト ハッピーターン	
29 (月)	30 (火)	(水)	(木)	(金)	
あさりごはん 牛乳 白みそ汁 大根サラダ	梅ごはん 牛乳 豆腐汁 とりのコーンフレーク揚げ	月平均の栄養価 エネルギー：463kcal たんぱく質：18.2g カルシウム：277mg 食塩相当量：1.1g		☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に変更 することがあります。 ご了承ください。	
白米 あさり 人参 こんにゃく あげ ピース 蓮根 生姜 醤油 中双 酒 みりん 切干大根 油 豆腐 あげ 小松菜 味噌 大根 かつお きゅうり 砂糖 酢 塩	白米 麦 梅 豆腐 半平 玉葱 人参 三つ葉 醤油 白だし かつお 鶏肉 天ぷら粉 コーンフレーク 油				
441kcal 1.2g	469kcal 0.8g				
チューペット	ミニゼリー				

はしの正しい持ちかた



1.薬指と親指のねもとで、1本の
はしを持ちます。
しっかり固定する！

2.上のはしを親指、人差し指、
中指の3本で持ちます。

3.中指と人差し指で、上のはしだけ動かし、
はしを開いたり閉じたりして物をつかみます。

よく噛んで食べよう



昔の日本の行事に、氷の朔日（こおりのついたち）と呼ばれるものがあります。これは、6月1日に硬いものを食べることで、歯を丈夫にして長生きできるように祈願する行事です。よく噛むことで歯を強くする以外の効果もあります。

- 肥満予防：よく噛んで食べると満足感を感じて食べすぎを防ぎます。
- 味覚の発達：よく噛んでよく食べものを味わうことで味覚が育ちます。
- 言葉がはっきり：口の筋肉をたくさん動かすことで言葉がはっきりします。
- 脳の発達：脳細胞の動きが活性化します。
- 歯の病気予防：噛むことで唾液がたくさん出てむし歯の予防になります。
- がん予防：唾液にはがんを予防する酵素が含まれています。
- 胃腸快調：よく噛むことで消化酵素が多く出て消化を助けてくれます。
- 全力：力を込める時に歯を食いしばると力がわきます。

むし歯になるとおいしくものが食べられず、消化に影響してきます。むし歯菌が食べかすから酸をつくり、歯を溶かして起こるので食事に大きく関係します。おやつをだらだら食べず時間を決めて食べる、適度に硬く食物繊維の多い根菜や昆布などをよく噛んで食べる、規則正しい食生活をする、糖分の多い飲みものを常用しないなど、むし歯をつくらぬ食べ方にも心がけましょう！！