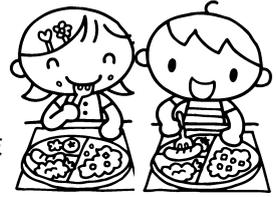


# 平成23年6月給食献立予定表

あゆみ保育園

衣替えの季節になり、園庭で元気に走り回ってるお子様の姿が一段とたくましく見られます。今月は8日にすいとんパーティーがあり、野菜を切ったりお団子を丸めたりと、作る楽しさや、食に対する親しみと感謝の気持ちを深めてほしいと思います。栄養指導では、腸の調子を整えてくれたり、タンパク質の消化吸収を助けてくれるオクラや、ホルモンのバランスを整えてくれたり、種類の豊富な南瓜についてお話していきたいと思ます。また、歯の大切さについても指導していきます。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1	水	ぶどうパン 鶏のパン粉焼き れんこんとサニーレタスのサラダ 人参スープ デザート	ぶどうパン マヨネーズ パン粉 薄力粉 三温糖 餃子の皮 バター 油	鶏もも 牛乳	れんこん サニーレタス 人参 たまねぎ かぼちゃ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥かぼちゃのパイ風
2 23	木	卵うどん カレイのアーモンドフライ ひじき煮 デザート	うどん アーモンド 薄力粉 パン粉 砂糖 黒砂糖 油	鶏卵 まがれい 油揚げ 大豆水煮缶 牛乳	深谷ねぎ 人参 たまねぎ ひじき 果物	牛乳 菓子	2日牛乳♥黒糖蒸しパン 23日紅茶♥楽しみケーキ
3 24	金	納豆チャーハン 回鍋肉 デザート ほうれん草と南瓜のナルム にら玉スープ デザート	精白米 三温糖 ごま油 薄力粉 砂糖 いりごま 油	納豆 鶏卵 淡色辛みそ 豚かた	深谷ねぎ キャベツ 果物 青ピーマン 人参 かぼちゃ にら まこんぶ ほうれん草	牛乳 菓子	麦茶 ♥五平餅 24日 ♥かけうどん
4 25	土	バターロール ベジタブルかき揚げ ツナと玉ねぎのサラダ しいたけスープ デザート	ロールパン 薄力粉 油 マヨネーズ クラッカー	鶏卵 ツナ缶 牛乳	人参 コーン缶 グリンピース たまねぎ 干しいたけ 果物 ほんしめじ いちごジャム	牛乳 菓子	牛乳 ♥クラッカージャムサンド
6 27	月	ごぼん 鯖のきじ焼き 糸こんにのいり煮 南瓜のみそ汁 デザート	精白米 こんにやく 三温 糖 砂糖 ごま	さば 味噌 牛乳	深谷ねぎ 人参 たまねぎ 干しいたけ かぼちゃ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 6日菓子・小魚 27日 ☆米粉マドレーヌ
7 28	火	ブルーベリージャムサンド ミートボール ポテトサラダ わかめスープ デザート	食パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 三温糖 精白米 ビスケット マヨネーズ	豚ひき肉 鶏卵 チーズ ロースハム 脱脂粉乳	ブルーベリージャム たまねぎ 人参 きゅうり 干しいたけ 塩わかめ コーン缶 果物	牛乳 菓子	スキムココア 7日菓子 28日 チーズおむすび
すいとんパーティー		すいとんパーティー	薄力粉 ごま 油 食パン ソフトマーガリン 砂糖	油揚げ 鶏卵 牛乳	大根 人参 小松菜 れんこん ひじき メロン	牛乳 菓子	牛乳 ♥シナモントースト
8	水	野菜うどん じゃが芋のゴマ炒め 切干大根の和風サラダ ヨーグルト	うどん じゃが芋 ごま油 三温糖 薄力粉 バター 砂糖 甘納豆	油揚げ 鶏卵 ツナ缶 かにかま 牛乳 ヨーグルト	人参 たまねぎ キャベツ 青のり 干しいたけ 果物 切干大根 さやいんげん	牛乳 菓子	牛乳 ♥宇治金時ケーキ
9 30	木	牛蒡とじゃこの炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ もやしとかにかまの和風和え えのきのみそ汁 デザート	精白米 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ごま	鶏もも 鶏卵 かにかま 油揚げ 味噌	牛蒡 人参 さやえんどう えのき 緑豆もやし 深谷ねぎ 果物	ヨーグルト 菓子	麦茶 ♥ポテまんじゅう
11	土	りんごジャムサンド デザート 玉ねぎと桜海老のかき揚げ 小松菜と鶏のスープ	食パン サツマイモ 油 薄力粉 砂糖 カステラ	桜海老 鶏卵 ツナ缶 鶏むね 牛乳	りんごジャム たまねぎ キャベツ 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 カステラ
13	月	胚芽米入りご飯 アスパラと人参のごま和え 厚揚げともやしのとろみ煮 なるとと野菜のみそ汁 デザート	精白米 胚芽米 油 ごま 砂糖 片栗粉 三温糖	生揚げ 豚ひき肉 なると 味噌 牛乳	緑豆もやし 人参 干しいたけ 深谷ねぎ アスパラガス 牛蒡 ほうれん草 たまねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ドーナツ
14	火	ガーリックライス 豆腐ハンバーグ じゃが芋のベーコン炒め デザート キャベツのスープ	精白米 パン粉 砂糖 油 片栗粉 ゆでうどん	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン たまねぎ 人参 キャベツ 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥焼うどん
15	水	たぬきうどん 鱈の南蛮漬け 牛蒡サラダ デザート	うどん 薄力粉 油 三温糖 マヨネーズ ポップコーン	鱈 牛乳	小松菜 人参 たまねぎ 干しいたけ ピーマン 牛蒡 大根 コーン缶 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ポップコーン
16	木	きゅうりサンド 人参オムレツ 海藻サラダ もやしの和風スープ デザート	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ バター 薄力粉 三温糖 粉糖	鶏卵 牛乳	胡瓜 人参 まこんぶ 乾わかめ 緑豆もやし 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥チュロス
17	金	胚芽米入りご飯 豚肉の生姜焼き 筍といんげんのごま和え デザート きのこ小松菜のみそ汁	精白米 胚芽米 砂糖 ごま 薄力粉 バター	豚肩ロース 味噌 鶏卵 牛乳	たけのこ水煮缶 小松菜 大根 生しいたけ さやいんげん 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥マフィン
18	土	フランスパン ウィンナー衣揚げ スティックきゅうり デザート のりと卵のふわふわスープ	フランスパン 薄力粉 油 マヨネーズ 片栗粉 さつま芋	ウィンナー 鶏卵 牛乳	きゅうり 焼き海苔 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
20	月	ひじきご飯 かじきマグロのおろし煮 ほうれん草のおひたし デザート おくらと大根のみそ汁	精白米 三温糖 油 片栗粉 薄力粉 白玉粉 砂糖	油揚げ まかじき 味噌 牛乳 きなこ	ひじき 人参 大根 オクラ たまねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥きなこだんご
21	火	鮭ご飯 竹輪の磯辺揚げ じゃが芋ときのこのみそ汁 五目ごま和え デザート	精白米 薄力粉 三温糖 油 いりごま しらす ごま じゃがいも	紅鮭 焼き竹輪 鶏卵 味 噌 牛乳	しそ 青のり 切干大根 小松菜 人参 干しいたけ えのき ほうれん草 果物	ヨーグルト 菓子	紅茶 ♥プリン
誕生会		山菜おこわ 和風根菜バーグ そぼろ和え しじみのみそ汁 デザート	精白米 ながいも 薄力粉 油 コーンスナック もち米	木綿豆腐 フロセスチーズ 鶏ひき肉 脱脂粉乳 味噌 牛乳 しじみ	ゆで生ぜんまい ゆでわらび たけのこ水煮缶 れんこん 人参 ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥スピン
22	水	カレーライス 変わり卵焼き 生野菜★ デザート	精白米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 甘納豆	豚バラ 鶏卵 はんぺん 牛乳	人参 たまねぎ 福神漬 トマト レタス きゅうり アスパラガス 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥小倉蒸しパン

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	550kcal	19g	16g
平均	555kcal	19g	17g

# 正しく磨いて虫歯予防！！



## ★歯磨きのコツ

きれいに磨こうとするとつい力んでしまいますが、力はあまり必要ありません。ブラシの弾力を生かすために、弱い力で、小刻みに振動させるように磨くようにしましょう。

## <前歯の磨き方>

前歯で汚れやすいのは、歯と歯茎の境目や歯と歯の間です。よごれが残りやすい裏側は、歯ブラシを縦にして磨くと良いでしょう。上の前歯の表側は、唇をそっと押し上げて磨くのがコツです。歯茎に強く当たらないように注意しましょう。歯ブラシを直角に当てて左右に細かく動かすようにします。

## <奥歯の磨き方>

くぼみや歯と歯の間、舌や頬に接している面はよごれが残りやすいので一番虫歯になりやすいです。歯ブラシを歯に対して45度くらいにすると歯と歯茎の境目も磨けます。

## <犬歯の磨き方>

犬歯は表面が大きくカーブしていて、両サイドの隅や歯茎の境目に汚れが残りやすいので、歯ブラシを縦に向けて動かし隅や境目に注意して磨きましょう。

## ◎他にも・・・

だらだら食いをしない、甘いものをとり過ぎない、よく噛むことで虫歯を予防することができます。日頃から気を付けるようにしましょう。

## 給食だより

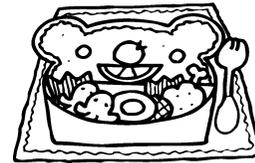
あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

## 給食の目標

### 6月 歯の大切さを知る。

歯の大切さ、食べ物との関係、咀嚼について知ってもらいたいと思います。



## 6月の行事予定

- 8(水) すいとんパーティー きりんさんが野菜を切り、りす、うさぎのお子様にお団子を丸めてもらいます。
- 20(月) プール開き 無事を祈ってお清めをした後、すいか割りを楽しみます。
- 22日(水) 誕生日会 幼児クラスのの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

## <豆腐入りナゲット>

材料 大人8人分

- ・木綿豆腐 100g
- ・鶏ひき肉 200g
- ・塩こしょう 各少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・薄力粉 大さじ3
- ・卵 1個
- ・水 大さじ4
- ・粉チーズ 大さじ1

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジに3分かけてしっかり水切りをする。
- ②ひき肉に塩こしょうをよく混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。8等分して、ハンバーグ型に丸める。
- ③衣の材料をボールに合わせ、②にまぶして160℃の油で揚げる。

## 楽しい食育

### <そら豆について>

「そらまめのベッド」という絵本を読みました。その後、絵本の中に出てきた空豆、グリーンピース、さやえんどう、ピーナツに実際に触れながら、名前を覚えていきました。絵本をよく聞いてくれていたので、名前をすぐに覚えることができました。また、空豆のさやむきをしてもらい、おやつにゆでて提供しました。お子様達は「本当に空豆くんのベッド(さや)はふかふかだったよ」と楽しそうに行ってくれました。

### <うどについて>

うどを見たことがないというお子様が多く、「これ何?」「ねぎみたいだね」と最初は不思議そうに見ていました。「うど」という名前を、食物繊維が含まれていて、お腹や歯のおそうじをしてくれるというお話や、うどの栽培されている場所、成長過程の様子を写真で紹介しました。うどの香りもかいだり、とても興味を持ってくれました。最後には「うど」という名前と栄養をしっかりと覚えてくれたようです。

### <三色食品群について>

その日食べた給食に入っている食材が3色のうちどれに当てはまるのかパネルにはってもらいました。熱や力になる黄色のグループ「きいぼう」、血や肉になる赤色のグループ「あかつち」、体の調子を整えてくれる緑色のグループ「みどりん」です。少し難しい内容ではありますが、繰り返し行い、慣れていけばと思います。献立表にもグループ分けされているので、ご家庭でもお子様と話してみてもいいかもしれません。

### <感謝の気持ちを持つ>

「のこさないもん、たべちゃうもん」という絵本を読みました。私達が食べている食べ物はどこからやってくるのか。海で泳いでいた魚や畑で育った野菜などを食べています。命あるものをいただくのだから、残さずに感謝の気持ちをもっていただきます。とお話しました。食べ物を収穫してくれた人達、料理を作ってくれた人達、そして命をいただく事に感謝をして「いただきます」「ごちそうさまでした」を言いました。と伝えました。保育園でもご家庭でもあいさつをきちんとする事を心がけておきましょう。

