

# 6がつこんだて



平成 26 年 6 月 1 日 織笠保育園

6月4日は、虫歯予防デーです。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。おやつをりんごやせんべい、ナッツにしてみたり、ご飯に麦や玄米を混ぜたり、おかずにきのこ、海藻を取り入れたりして、噛み応えのある食事にしてみましょう。

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果がいっぱいあります。

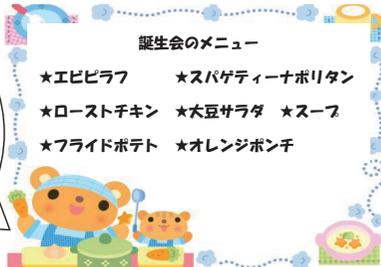
よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ！（ヒミコノハガイーゼ）」という標語があります。



〔学校食事研究会より提供〕

- ◆「ヒ」肥満の防止 ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止につながります。
- ◆「ミ」味覚の発達 食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよくわかるようになります。
- ◆「コ」言葉の発達 口のまわりの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになります。
- ◆「ノ」脳の発達 脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激するので、子供は賢くなり、大人は物忘れを予防することができます。
- ◆「ハ」歯の病気予防 よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎の予防に繋がります。
- ◆「ガ」ガンの予防 唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品中の発ガン性を抑えることでガンの予防につながります。
- ◆「イー」胃腸快調 消化を助け、食べすぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。
- ◆「ゼ」全力投球 身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

5月24日(火)は  
お誕生会です。お弁  
当はいりません。  
(箸セット、おしぼ  
りをお願いします)



日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	日						
2	月	牛乳・ビスコ	筑前煮・キャベツとカニカマの酢の物・味噌汁・果物		牛乳・ミニクリームパン	523	390
3	火	牛乳・ウエハース	豚肉の生姜焼き・シルバーサラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		フルーチェ	416	262
4	水	牛乳・せんべい	鮭のマヨネーズ焼き・きざみ昆布煮・すまし汁・果物		牛乳・ピザトースト	510	337
5	木	牛乳・プリッツ	鶏肉の照り焼き・ビーフンソテー・味噌汁・果物		プリン	453	307
6	金	フルーツヨーグルト	赤魚の煮魚・ポテトサラダ・枝豆・すまし汁・果物		牛乳・クッキー	458	333
7	土	牛乳・ビスケット	豚丼・味噌汁・果物		牛乳・お菓子		
8	日						
9	月	牛乳・卵ボーロ	鶏肉の味噌漬け焼き・マカロニソテー・ジャーマンポテト・すまし汁・果物		牛乳・きな粉団子	577	452
10	火	牛乳・サブレ	たこ天・春雨ソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・ホットケーキ	585	467
11	水	牛乳・ハーベスト	鮭の塩焼き・きんぴらごぼう・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		ジョア・堅焼きせんべい	483	311
12	木	牛乳・えびせん	肉じゃが・青菜の板かま和え・味噌汁・果物		フルーツゼリー	403	233
13	金	牛乳・ジャムトースト	チキンカツ・スパゲティサラダ・トマト・スープ・果物		牛乳・ビスケット	558	395
14	土	牛乳・せんべい	ホットドッグ・スープ・果物		牛乳・お菓子		
15	日						
16	月	牛乳・リッツ	鮭の西京焼き・ごぼうサラダ・枝豆・すまし汁・果物		牛乳・苺のパウンドケーキ (モグモグデー)	548	384
17	火	豆乳・ビスコ	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・スープ・果物		麦茶・焼きおにぎり	578	468
18	水	牛乳・せんべい	千草焼き・大根サラダ・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		ヨーグルト	414	276
19	木	牛乳・プリッツ	鶏肉の唐揚げごま風味・涼伴三糸・粉吹き芋・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	498	364
20	金	牛乳・ふかし芋	すき焼き風煮・マカロニサラダ・味噌汁・果物		牛乳・ドーナツ	494	336
21	土	牛乳・ビスケット	ちゃんぽんうどん・100%ジュース・果物		牛乳・お菓子		
22	日						
23	月	牛乳・サブレ	シーチキン入り厚焼き卵・野菜炒め・南瓜煮・味噌汁・果物		牛乳・パイ菓子	445	293
24	火	ヨーグルト	誕 生 会		バナナクリーム	608	692
25	水	牛乳・ビスケット	ししゃものごま焼き・野菜の五目煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・ウエハース	451	294
26	木	牛乳・卵ボーロ	ハンバーグ・和風スパゲティ・トマト・スープ・果物		牛乳・フレークファッジ	668	566
27	金	牛乳・オレンジ	タラフライタルタルソース・しょうゆフレンチ・ブロッコリー炒め・スープ・果物		牛乳・バームクーヘン	524	398
28	土	牛乳・せんべい	スパゲティミートソース・スープ・果物		牛乳・お菓子		
29	日						
30	月	牛乳・えびせん	ひじき入り厚焼き卵・キャベツのごまサラダ・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳・スティックパン	560	429

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。

※（参考）主食・ご飯 110g（目安量）のカロリーは 185kcal です