



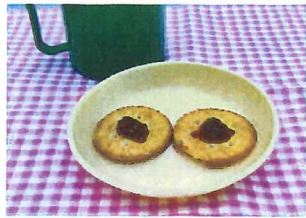
もりのキッチンだよ

2023. 6

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心掛けていきましょう。

🍓草いちごジャムと野菜の収穫🍓

草イチゴとってきたよ〜♪と子ども達がお散歩から帰ってきました。赤や黄色の小さな草イチゴがいっぱい。忍者学校の時間を使ってジャム作りをしあま〜い香りのジャムをクラッカーにのせておやつで頂きました。“おかわりほしい！”“甘くて美味しいよ”とみんな大喜びでした。また、園の畑では、たけのこきゃべつ・じゃがいもが収穫できました。畑で土まみれになりながら収穫した野菜は、毎日の給食で美味しく頂いています。キャベツ嫌いな子も野菜大好き！とたくさん食べてくれています。来月の献立には、手作りコロッケがあります。子ども達のおいしい〜の笑顔を頂けるように今から私達も楽しみです。



おやつは草イチゴジャム♪



つぶつぶがいっぱい!?



たけのこそっくりだね!



大きなジャガイモみっけ♪

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、なんでも食べることも重要です。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう。

歯のお掃除をしてくれる食べ物
ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめ

歯を強くする食べ物
チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類

味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。“しっかり噛む”ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べ物を味わうことで、生活習慣として、よく噛む習慣を身につけることができます。

食べ物と唾液が混ぜ合わさるようによく口を動かして食べようね!

献立表

2023/06月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	麦茶,ビスケット	御飯,回鍋肉,マカロニサラダ,きゅうりとわかめの酢の物	ミルク,ジャムパン
02	金	麦茶,とんがりコーン	おにぎり弁当	お菓子
05	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	親子丼,キャベツサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,クッキー
06	火	麦茶,アスパラガス	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,ポテトサラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,いちごケーキ
07	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,もやしとわかめのナムル,千種焼き	ミルク,バナナ
08	木	麦茶,ビスケット	ミートソーススパゲティ,粉ふき芋,チキンサラダ	ミルク,シュガーパン
09	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,コロッケ,キャベツの甘酢和え	ミルク,マカロニきな粉
12	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	中華どんぶり,ごぼうサラダ,小松菜のおかか和え	フルーツヨーグルト
13	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばの竜田揚げ,三色なます,根菜とひき肉のオイスター炒め	ミルク,じゃが芋のふかし
14	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉の照焼,白和え,レタスとコーンのサラダ	ミルク,かぼちゃのケーキ
15	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,厚焼き玉子,もやしとニラの和え物	ミルク,バターラスク
16	金	麦茶,とんがりコーン	肉味噌うどん,ウインナーと野菜のソテー,ちくわ煮	ミルク,蒸しケーキ
19	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のごまみそ焼,ひじきゴマネーズ,ほうれん草のお浸し	ミルク,レモンケーキ
20	火	麦茶,アスパラガス	しょうゆスパゲティ,コールスローサラダ,じゃがベーコン	ミルク,オリジナルスキムクッキー
21	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,野菜とツナのサラダ,青菜の卵和え	ミルク,コンブレーク
22	木	麦茶,ビスケット	御飯,豚肉,切干大根のサラダ,ボイルブロッコリー	ミルク,ピザトースト
23	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,豆腐の中華和え	チュウペット
26	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,うの花炒り煮,小松菜のおかか和え	ミルク,きなこ入りホットケーキ
27	火	麦茶,アスパラガス	御飯,肉じゃが,きのこのサラダ,厚焼き卵	ミルク,スノーボールクッキー
28	水	麦茶,たべっこどうぶつ	うめ御飯,鶏のレモン揚げ,マカロニサラダ	うめゼリー
29	木	麦茶,ビスケット	御飯,ハンバーグ,ほうれん草としめじのソテー,生揚げの味噌汁	ミルク,ツナ・ジャムサンド
30	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,コールスローサラダ,ひじき煮	ミルク,お焼き

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	522	21.2	15.6	226	2.1	181	0.3	0.42	25	5.4	1.8
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	92	98	87	84	85	97	117	114	150	113
3才未満児	460	17.9	14	208	1.6	134	0.24	0.36	19	4.3	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	100	97	109	98	70	72	96	133	95	134	93