



令和 5年 6月 給食だより



<献立表>

梅雨の季節がやってきました。この季節は、気温・湿度共に高く、体調を崩しがちです。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

『今月の目標』 かむ力を育てよう。

食べ物をしっかり噛むことは、身体にとって良い効果がたくさんあります。噛む力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し『かむ力』を育てて

- ①虫歯予防
噛むことで唾液の分泌が促されます。酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。
②消化をよくする。
噛むことで食べ物が細くなり、唾液とよく混ざる為胃や腸での消化が助けられます。
③記憶力アップ
噛むことであごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され脳の血流がよくなると言われています。
③肥満予防
噛むことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。

*お誕生パーティ【メニュー】
チキンライス
マカロニグラタン
オニオンスープ
ムースクイソース添え
ヤクルト
【3時のおやつ】
牛乳
ポップコーン
*お弁当の日
6月16日
【3時のおやつ】
牛乳
手作りプリン

【今月のおすすめメニュー】
★ごま風味サラダ★4人分
材料
・きゅうり1本 ・カニカマ20g
・きゃべつ100g ・ホールコーン25g
調味料
ごま5g
みそ4g
マヨネーズ20g
作り方
きゅうり、きゃべつを千切りにする。
きゃべつ、コーンをゆで、カニカマも火を通す。
調味料を全て混ぜ合わせ、野菜と和えて完成。きゃべつをレタスにしても美味しいです。



Table with 6 columns: 日, 曜, 副食, おやつ, 未満児 追加分, 離乳食. It lists daily menu items for children, including side dishes, snacks, and special meals for infants and toddlers.

※行事などで献立が変わることがあります。