



# 給食だより



梅雨の時期がやってきました。この時期は、気温・湿度ともに高く、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。

## ★かむ力を育てよう★

食べ物をしっかりかむことは、身体にとってよい効果がたくさんあります。か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」を育てていきましょう。

### ①虫歯予防

かむことでだ液の分泌が促されます。食べ物で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

かむことで食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため胃や腸での消化が助けられます。

### ③記憶力アップ

か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いわれています。脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

### ④肥満予防

かむことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。

## おいしく食べるためのむし歯予防



- おやつのお菓子などはだらだら食べず、時間を決めて食べましょう。
- 適度に硬く、食物繊維の豊富な根菜類や海藻類などを献立に取り入れ、よく噛んで食べましょう。
- 規則正しい食生活を心がけましょう。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物は常用せず、量を決めましょう。

## 23日(金)…誕生会

### ★メニュー★

枝豆塩昆布おにぎり・ハンバーグ  
 ポテトサラダ・レタス・トマト  
 厚焼き玉子・コーンスープ  
 あじさいゼリー



### ★おやつ★

牛乳・ロールケーキ



5月のメニューから「キャベツとりんごのサラダ」を紹介します!

《材料》4人分

キャベツ…150g 人参…20g

りんご…4分の1個

★砂糖…10g ★酢…10g ★塩…1g

★サラダ油…5g

《作り方》

①キャベツと人参は千切りし、湯通しして水気を切る。

りんごは食べやすい大きさに薄くスライスして塩水にしばらく漬けて、水気を切る。

②★の調味料を合わせてドレッシング仕立てにしておく。

③全ての材料と②を合わせて、味を整えて出来上がり♪

☆POINT☆

りんごは皮を残すと彩りも綺麗に仕上がります。



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
12月26日	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え 白菜のみそ汁	牛乳 ポンデケーション	ごはん 牛乳 おかき
13月27日	魚のカレームニエル オクラとほうれん草の納豆和え もずくスープ	お茶 カップヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 コーンフレーク
14月28日	ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 牛乳 ビスケット
1月29日	かぼちゃと魚のコーン揚げ レタス きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 メロン クッキー	ごはん 牛乳 ビスコ
2月16日 30日	ポークジンジャー 野菜サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	ごはん ヨーグルト
3月17日	焼きビーフン かきたま汁 もも缶	牛乳 バウムクーヘン	ごはん 牛乳 チーズ
5月19日	ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィナー	牛乳 大学芋	ごはん 牛乳 せんべい
6月20日	魚の西京焼き トマトの甘酢漬け チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし チーズ	ごはん 牛乳 卵ボーロ
7月21日	鶏肉のマーマレード煮 スパゲッティサラダ 豆乳スープ	お茶 焼きそば	ごはん 牛乳 バナナ
8月22日	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 パイナップル せんべい	ごはん 牛乳 チーズ
9月9日	鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 ピザトースト	ごはん ヨーグルト
10月24日	大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え バナナ	牛乳 カステラ	ごはん 牛乳 あられ



さくらぐみの食育体験始まりました!  
毎月、米とぎ・野菜の皮むき・クッキングを行っていただきます。ご家庭でも積極的にお手伝いしてもらってくださいね♪



- ※ 献立は変更になることもあります。
- ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

15日(木)はお弁当の日になっています!!

