



給食だより

令和2年5月29日
城北アソカ保育園

今月のテーマ よく噛んで食べる。食後には歯を磨く。
今月の目標 手洗い、うがい、歯磨きの習慣をつける。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	オムレツ ごまあえ	まっちゃんスコーン	コーンフレーク
2	火	チャンプルー やさいのかきあげ	フルーツサンド	メロン
3	水	さかなのおうごんやき ごまずあえ ひじきスパゲティ	そらまめのケーキ	まがりせんべい
4	木	カミカミきんぴら ツナサラダ	うめちりおにぎり	ジャムヨーグルト
5	金	さかなのホイルやき とうふスープ	ぎゅうにゅうもち	丸ぼうろ
6	土	ビーフシチュー コールスロー パン くだもの		
8	月	おやこじる きりぼしのちゅうかあえ	カルシウムクラッカー	りんご
9	火	さかなのピザやき ピーナッツあえ	おからスティック	ビスケット
10	水	ぎゅうにくのあまみそいため マカロニサラダ	ヨーグルト・バナナ	ふかし芋
11	木	とりごぼうだんごのカレースープ カミカミサラダ	かきごおり・チーズ	梅の香
12	金	コロッケ ナムル	あまなっとうむしパン	ゼリー・こんぶ
13	土	わふうスパゲティ くだもの		
15	月	にくどうふ じゃこサラダ	こくとうちんすこう	フルーチェ
16	火	はっぼうさい きゅうりのしおっぺあえ	チーズまんじゅう	かりんとう
17	水	チキンのトマトに いそあえ	たまごサンド	枝豆
18	木	メンチカツ かぼちゃのかかに	あまからだんご	黒棒
19	金	さかなのうめマヨネーズやき スープ	フルーツゼリー	シュガートースト
20	土	あんかけやきそば くだもの		
22	月	🎂誕生会🎂 かえるバーガー すのもの ビシソワーズ メロン	おたのしみ	ビスコ
23	火	ポークカツレツ マカロニソテー	あじさいヨーグルト・おかし	カステラ
24	水	じゃがいものそぼろあん カレーマヨあえ	コーンフレーク	チーズ
25	木	さかなのさいきょうやき にびたしあえ	かえるクッキー	卵ボーロ
26	金	かぼちゃのミルクスープ あげぶたのちゅうかあえ	きしめんのあべかわ	オレンジ
27	土	にくうどん オレンジ		
29	月	さかなのあまずあんかけ だいずとひじきのいために	みそポテト・りんご	胡瓜スティック
30	火	とりのママレードやき やまぶきあえ ちくわのいそべあげ	てづくりおこし	ホットケーキ



6月4日は、虫歯予防デー

歯の大切さを見直しましょう

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

歯の病気予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。

唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるステアリンが含まれています。

脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。

よく噛むと、すごい効果があるよ

肥満を予防

噛むという刺激は脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。

食べ始めてから30分経つと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。

味覚の発達

しっかりと食べ物を噛まないと、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

- ジャージャー麺 <2~3人分>
・中華麺...400g→そうめんやうどん麺でもアレンジ可能です！
・豚ひき肉...150g
・葱...1本
・タケノコ水煮...80g
・おろししょうが...適量
・水...150g

A { みそ...25g
砂糖...30g
醤油...40g



- ①野菜はみじん切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、おろししょうがを炒める。香りが出たら葱とタケノコを入れる。しんなりしたらひき肉を入れて炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら水を入れ約5分、中火で煮る。
- ④水分が飛んだら火を止めて調味料Aを入れる。再度火にかけて沸騰させたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤お好みでせん切り胡瓜やもやしをトッピングしても◎
肉みそが食欲をそそります！大人は豆板醤で辛みを足してもおいしいです♪

22日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。土曜日は箸と水筒だけ持ってきてください。献立は変更になる場合があります。