



今月のテーマ 丈夫な歯をつくろう
今月の目標 しっかり噛んで食べよう

平成26年5月30日
城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	おやこじる なつとうあえ	ジャムパン	いりこ・ゼリー
3	火	さかなのしおやき マセドアンサラダ グリンピースのポタージュ	シリアルクッキー	フルーチェ
4	水	かみかみきんぴら ちゅうかサラダ	いりこのてんぷら	こんぶ・黒棒
5	木	さかなのゴマネーズやき いそあえ	うめちりおにぎり	胡瓜スティック
6	金	タイピーエン ひじきに	バナナ・チーズ	チーズトースト
7	土	ポトフ パン くだもの		
9	月	マーボーなす ごぼうのサラダ	じゃがいもドーナツ	ヨーグルト
10	火	さかなのふうみやき しおっぺ	りんごのケーキ	こんぶ・卵ボーロ
11	水	とりにくのケチャップに ごまマヨサラダ	ミルクプリン	メロン
12	木	コロッケ やさいいため	とうふとくろごまのマ芬	いりこ・せんべい
13	金	さかなのにつけ かきたまじる	コーンフレーク	チーズ
14	土	やきビーフン くだもの		
16	月	しょうじんりょうり みそしる	ピザトースト	ミニトマト
17	火	ぶたにくのしょうがやき カレーマヨサラダ	いりこ・かきごおり	いりこ・白い風船
18	水	ビーフシチュー ナムル	ごぼうのからあげ	りんご
19	木	ごもくたまごやき ゆかりあえ	フルーツヨーグルト	枝豆
20	金	誕生会☆かえるバーガー フライドポテト すのもの スープ メロン	かたつむりロールケーキ	こんぶ・ビスコ
21	土	トマトクリームスパゲティ くだもの		
23	月	すいとんじる ざせんまめ	あじさいヨーグルト	カステラ
24	火	さかなのカレーたつたあげ ソテー かぼちゃサラダ	フレンチトースト	バナナ
25	水	にくじやが じゃこサラダ	みそむしパン	いりこ・ビスケット
26	木	ホイコーロー きりぼしのサラダ	ゆでたまご・こんぶ	胡瓜スティック
27	金	さかなのプロバンスふう グラッセ こふきいも	カスタードクリームあえ	とうふのホットケーキ
28	土	パン くだもの		
30	月	クリームコーンに きゅうりもみ	ゴボウニー	りんご

20日は誕生会なのでご飯はいりません。 お箸と水筒は持たせてください。

紫陽花が色づきはじめ、本格的な梅雨の季節がやってきます。今からジメジメとうとうしい天気が続き、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は特に気を付けなくてはなりません。

食中毒の予防の予防は『手洗い』です。

石けんを使い、食事前はもちろん、お出掛けから帰ってからも手洗いを習慣づけ手はいつも清潔にしておきましょう。



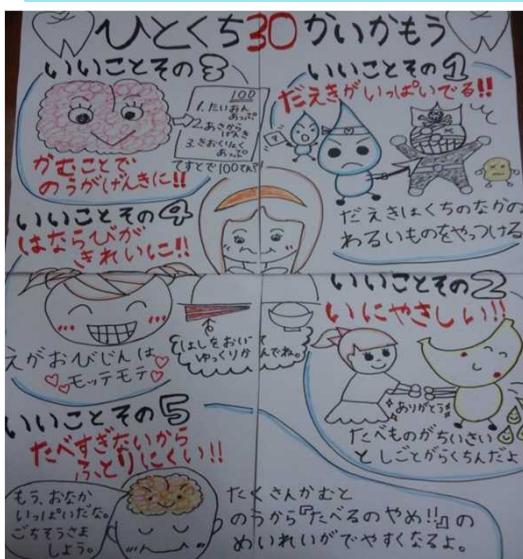
6月4日は、虫歯予防デー

歯の大切さを見直しましょう

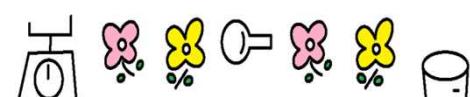
歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。

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、おいしいものも食べれず、身体に必要な栄養がとれなくなってしまいます。

そして、食事の時にはしっかり噛んで『いいことその①～⑤』の効果が出るようにお子さんと一緒に実践されてみてください！！



よく噛むと、すごい効果があるよ！



いつしょに料理を

おうちでもできるだけいつしょに料理をしてみましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にも役立ちます。



6月の旬の食べ物

さやいんげん…低カロリーでβカロテンやビタミンB群、食物繊維も豊富です。

ピーマン…中くらいの大きさのピーマン4個で1日に必要なビタミンCがとれるといわれています。色が濃く、肉厚で柔らかいものが良品です。

新ごぼう…食物繊維が豊富で、便秘や肥満の予防、コレステロールを下げるなどの効果があります。

じゃが芋…じゃが芋もビタミンCが豊富です。体を動かす力のもとになってくれます。※元気菜園では、そら豆とスナップえんどうの収穫が終わり、今は新玉ねぎを使い給食に毎日しています。新じゃがもみんなで畑に行き収穫できる日が楽しみです♪

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。

