



給食だより



令和元年5月31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	土	ジャージャーうどん くだもの		
3	月	オムレツ ごまあえ	りよくちヤスコーン	メロン
4	火	カミカミキンピラ ツナサラダ	ぎゅうにゅうもち	カステラ
5	水	さかなのなんばんづけ なすのあまみそいため	ピースごはん	丸ぼうろ
6	木	チャンプルー やさいのかきあげ	あべかわ	チーズ
7	金	コロッケ ナムル	くだもの	米せんべい
8	土	ビーフシチュー パン くだもの		
10	月	ぎゅうにくのあまみそいため ツナとえのきのにびたしあえ	そらまめのケーキ	ビスケット
11	火	さかなのうめマヨネーズやき ピーナッツあえ	コーンフレーク	りんごヨーグルト
12	水	ひじきのハンバーグ みかんサラダ コンソメスープ	かきごおり・チーズ	枝豆
13	木	おやこじる ざぜんまめ	カルシウムクラッカー	かりんとう
14	金	さかなのおうごんやき カミカミサラダ	ヨーグルト・バナナ	ジャムサンド
15	土	パン お茶		
17	月	はっぼうさい ゆかりあえ	あまからだんご	フルーチェ
18	火	ポークビーンズ あまずあえ	ココアちんすこう	梅の香巻
19	水	さかなにつけ そうめんじる	チーズまんじゅう	黒棒
20	木	チキンなんばん かぼちゃのかかに	カスタードクリームあえ	シュガートースト
21	金	🎂誕生日会🎂 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
22	土	クリームスパゲティ くだもの		
24	月	とりごぼうだんごのわふうカレースープ いそあえ	あじさいヨーグルト・おかし	ウエハース
25	火	ポークカツレツ マカロニソテー	たまごサンド	オレンジ
26	水	じゃがいものそぼろあん ごまずあえ	かえるクッキー	卵ボーロ
27	木	さかなのさいきょうやき グラッセ カレーマヨあえ	かぼちゃととうにゅうのケーキ	枝豆
28	金	かぼちゃのミルクスープ あげぶたのちゅうかあえ	とうふドーナツ	ゼリー
29	土	まぜごはん しるもの くだもの		



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も含まれています。

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、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

緑茶スコーン(8人分)

- ・緑茶葉・・・8g
- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・無塩バター・・・60g
- ・牛乳・・・30g



- ①緑茶葉をミキサーで細かくします。
- ②ボウルにミックス粉、溶かしバター、茶葉・牛乳を入れ混ぜ合わせる。この時、牛乳で生地 の固さを調節して下さい。
- ③クッキングシートを敷き、生地を厚さ1.5cmくらいに伸ばし、カットするか、型で抜いたら190℃に予熱したオーブンで5分焼き、180℃に下げ5分焼きます。

焼けていなかったり、色が薄ければ、追加で焼きましょう。

高野豆腐のラスク

- ・高野豆腐・・・2枚
- ★砂糖・・・大さじ2
- ★牛乳・・・大さじ1
- ★溶かしバター(マーガリン)・・・10g



- ①水で戻した高野豆腐をしっかり絞って、3～5mm幅に切ります。
- ②袋に★を全て入れたら軽く揉んで混ぜます。そこに、②を入れよ～くモミモミ！染み込ませます。
- ③クッキングシートに並べ、150℃に予熱したオーブンで25～30分じっくり焼いていきます。

クッキーのようにサクサクになり、ヘルシーおやつです。🍫ココア大さじ1を加えるとチョコ味にアレンジできます。その時は牛乳を大さじ2にしてください。

21日は誕生日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。