

今月のテーマ

今月の日標

## 給食だより、

手洗い、うがい、歯磨きの習慣をつける。



令和5年5月31日 城北アソカ保育園

		切		し、ノル休月園
日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	しろみざかなのすぶたふう だいずのごもくに	まっちゃスコーン	ビスケット
2	金	にくじゃが みそマヨサラダ	じゃがいもほりマフィン	ゼリー
3	土	ビビンバ わかめスープ くだもの		
5	月	さかなのホイルやき チキンスープ	カルシウムクラッカー	メロン
6	火	はっぽうどうふ じゃがいもピザ	ずんだだんご	卵ボーロ
7	水	かみかみきんぴら すのもの	こんぶとにんじんのおにぎり	胡瓜スティック
8	木	さかなのケチャップがらめ ひじきスパゲティ きりぼしのにもの	ジャムサンド	ヨーグルト
9	金	コロッケ マカロニサラダ	コーンフレーク・バナナ	ベジたべる
10	土	カレー くだもの		
12	月	けんちんじる ごまあえ	パインケーキ	フルーチェ
13	火	さかなのヨーグルトソースかけ フレンチサラダ	かきごおり・チーズ	米せんべい
14	水	なすのミートグラタン になます	サモサギョーザ	パン
15	木	さかなのコーンフレークやき わふうサラダ ビーフンじる	じゃがいもドーナツ	かりんとう
16	金	しょうじんりょうり みそしる	あんにんどうふ	ミニトマト
17	土	シチュー パン くだもの		
19	月	マーボーどうふ ひじきサラダ	とうもろこし	オレンジ
20	火	◎誕生会◎ かえるバーガー ポテト スープ メロン	おたのしみ	ビスコ
21	水	とりにくのみそづけやき ツナサラダ	セサミトースト	まがりせんべい
22	木	スパニッシュオムレツ ごしょくあえ	カルピスゼリー・ビスケット	えびせん
23	金	さけのミルクスープ ぶたにくのちゅうかあえ	とうふのガトーショコラ	リッツ
24	土	にくうどん くだもの		
26	月	まつかぜやき れんこんサラダ	みそポテト・オレンジ	りんご
27	火	さかなのさいきょうやき ごまあえ かきたまじる	ポンデケージョ	チーズ
28	水	おからいりメンチカツ ナムル コンソメスープ	カエルクッキー	ハーベスト
29	木	ぎゅうにくのあまみそいため オランダあげ	ヨーグルト・おかし	胡瓜スティック
30	金	さかなのカレームニエル やまぶきあえ グラッセ	UFOパン	梅の香巻

### 6月4日は、虫歯予助デー

## 首の大切さを見直しましょう

ょ

噛

む

لح

す

\_ 1)

効

果

が

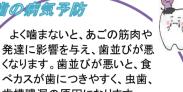
あ

る

ょ



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。



くなります。歯並びが悪いと、食 ベ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。

#### 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。



### 智徽を予防

噛むという刺激は脳内の満 幅中枢に影響を与え、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。

#### 味業の発達

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

薄味でもおいしく食品



気温が高くなり、食中毒が増える時期 になってきます。

ご家庭でも買ったものはすぐ冷蔵庫に 入れるなど、食品の管理には十分に注意 していきましょう。





# キッチンには菌がいっぱい!

目に見えなくても、菌がたくさん隠れています。薬用のハンド ソープで手洗いして、しっかり殺菌・消毒することが必要です。

#### 1cm×1cmの面積にいる菌の数











包丁:35~12万個 53~78万個 93~7,700万個 3~9,200個 1,100~950万個

出典:「くらしと微生物(改訂版)」村尾 澤夫 他著(培風館)より

20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。