



給食だより



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。

令和3年5月31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
1	火	オムレツ ごまあえ	まっचाスコーン	ジャムヨーグルト
2	水	チャンプルー やさいのかきあげ	チーズまんじゅう	まがりせんべい
3	木	さかなのおうごんやき ごまずあえ ひじきスパゲティ	ミルクゼリー・ビスケット	かりんとう
4	金	カミカミきんぴら ツナサラダ	こうやどうふのラスク・枝豆	チーズトースト
5	土	カレー くだもの		
7	月	さかなのホイルやき とうふのクリームスープ	カルシウムクラッカー	メロン
8	火	おやこじる なっとう	カスタードクリームあえ	ふかし芋
9	水	さかなのいそべやき ピーナッツあえ	おからナゲット	ビスケット
10	木	コロッケ マカロニサラダ	あじさいヨーグルト	カステラ
11	金	とりごぼうだんごのカレースープ カミカミサラダ	あまなっとうむしパン	梅の香
12	土	パリパリやきそば くだもの		
14	月	さかなのヨーグルトソースかけ フレンチサラダ スープ	じゃがいもドーナツ	バナナ
15	火	すどり あいまぜ	かきごおり・チーズ	シュガートースト
16	水	しょうじんりょうり みそしる	こくとうちんすこう	米せんべい
17	木	メンチカツ かぼちゃのかかに	あまからだんご	ウエハース
18	金	はっぼうさい じゃがいもピザ	コーンフレーク・バナナ	ヨーグルト
19	土	おやこうどん くだもの		
21	月	🎂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
22	火	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
23	水	とうふハンバーグ ごしょくあえ みそしる	ヨーグルトケーキ	スティックパン
24	木	じゃがいものそぼろあん カレーマヨあえ	かえるクッキー	チーズ
25	金	さかなのさいきょうやき かぼちゃサラダ	もものムース	卵ボーロ
26	土	ミートスパゲティ くだもの		
28	月	ぎゅうにくのあまみそいため マセドアンサラダ	ボンデケーキ	フルーチェ
29	火	さかなのあんかけ ごまあえ	みそポテト・りんご	胡瓜スティック
30	水	とりのママレードやき やまぶきあえ ミネストローネ	フルーツサンド	ゼリー



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。

おからナゲット <大人2人、子ども2人分>

- ・鶏ひき肉・・・150g
- ・おから・・・150g
- ・木綿豆腐・・・120g
- ・玉葱みじん切り・・・60g
- ・おろししょうが・・・小さじ1/2
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2

- ・塩・・・ひとつまみ
- ・コンソメ・・・3g
- ・片栗粉・・・24g
- ・揚げ油・・・適量
- ・ケチャップ・・・適量



- ①木綿豆腐は水切りする。
 - ②ひき肉からコンソメまでの材料をこねて成形し火が通るまで油で揚げる。
 - ③お好みでケチャップをつけて完成です
- ※豆腐の水切りは一丁の場合、キッチンペーパー2枚で豆腐を包み500ワットで3分レンジにかければ簡単にできます。

21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。