



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。

平成30年5月31日
 城北アソカ保育園



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。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	さかなのにつけ あいませ みそしる	おかずパン	白い風船
2	土	たまごサンド スープ くだもの		
4	月	カミカミキンピラ ツナサラダ	りよくちやスコーン	メロン
5	火	さかなのなんばんづけ なすのあまみそいため	まめごはん	丸ぼうろ
6	水	チャンプルー ひじきいため	とうにゆうパンナコッタ	シュガートースト
7	木	ビーフシチュー じゃこサラダ	エッグトースト	せんべい
8	金	にくだんごのスープ なつとうあえ	コーンフレーク	チーズ
9	土	パン スープ くだもの		
11	月	おやこじる かぼちゃサラダ	そらまめのケーキ	りんごヨーグルト
12	火	さかなのクリームコーンやき ピーナッツあえ	カスタードクリームあえ	枝豆
13	水	にくじゃが カミカミサラダ	かきごおり・チーズ	かりんとう
14	木	ひじきのハンバーグ きりぼしのサラダ コンソメスープ	マカロニのあべかわ	ビスケット
15	金	チリコンカン すみそあえ	フルーツしらたま	ジャムパン
16	土	そらまめのクリームスパゲティ くだもの		
18	月	かぼちゃのそぼろに れんこんサラダ	あじさいヨーグルト・おかし	フルーチェ
19	火	さかなのマヨやき おかかあえ	ホットケーキ	チーズ
20	水	とりにくのマーレードやき ミネストローネ	チーズまんじゅう	じゃがりこ
21	木	🎂誕生会🎂 かえるバーガー すのめ ビシソワーズ メロン	おたのしみ	ビスコ
22	金	すどり ごまあえ	コーンマヨトースト	コーンフレーク
23	土	パン スープ くだもの		
25	月	ポークカツレツ ポテトサラダ	こくとうむしパン	バナナ
26	火	すいとんじる あげぶたのちゅうかあえ	きんときまめのあまに	卵ボーロ
27	水	さかなのうめマヨネーズやき グラッセ カレードレッシングサラダ	シリアルバー	枝豆
28	木	マーボー豆腐 マカロニソテー	かえるクッキー	ベジタベル
29	金	さかなのかばやき もやしとわかめのナムル	ヨーグルト・バナナ	ちぎりパン
30	土	パン スープ くだもの		

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。

カミカミラスク(5人分)

- ・フランスパン…適量
- ・きなこ…4g
- ・バター…25g
- ・砂糖…10g

溶かしたバターかマーガリンに、きな粉と砂糖を混ぜて塗り、トースターで焼いたらできあがりです🍞

きな粉なしでシュガートーストでもおいしいですし、青のりとチーズやちりめんじゃこをのせたり、ケチャップと玉葱、ベーコン、チーズで焼けばピザ風にもなります。フランスパンで作ることで噛み応えが増します。お子さんと色々作ると楽しいですね♪



れんこんサラダ(5人分)

- ・れんこん…1/3本
- ・人参…1/6本
- ・きゅうり…1/2本
- ・ちりめんじゃこ…大さじ1
- ・マヨネーズ・ごま・醤油

- ①れんこんはいちょう切りにし水にさらし、触感が残る程度に茹でる。
- ②人参もいちょう切りにし茹でておく。
- ③いちょう切りにしたきゅうりと、冷ましたれんこん、人参を調味料で味付けする。彩りに、コーンやゆで卵を加えてもきれいでしょね。

