



あじさいが色鮮やかに咲く季節になりました。夏に向かって気温が高くなるこの時期は、汗をよくかくので、こまめに水分補給し、体調管理に気を付けましょう。

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で丈夫な歯を育てるためには、よくかむことや、強い歯をつくる栄養素を摂ることが大切です。ご家族みんなで心がけてみてください。



よくかんで食べると、いもにとがらばい!



◎味覚が発達する◎

よくかんで食べると、食べ物の風味や、舌ざわりなどを感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになります。

◎むし歯を予防する◎

かむ回数が増えると、唾液がたくさん出ます。唾液は、むし歯を予防する成分を含み、食べかすを洗い流す働きがあります。

◎食べ過ぎを防ぐ◎

かむことにより、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。早食いをせず、ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎歯並びをよくする◎

よくかむと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。また口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がきれいになります。

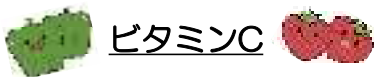
★今月の目標★
よくかんでゆっくり食べましょう



◎食べ物の消化を助ける◎

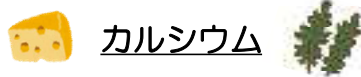
食べ物を細かくかみくだき、唾液と食べ物が混ざることによって、消化しやすい状態にします。

強い歯をつくる栄養素



ビタミンC

【歯茎を丈夫にする】
野菜・果物
に多く含まれる



カルシウム

【歯をつくる材料になる】
牛乳・乳製品・小魚・海藻
に多く含まれる



たんぱく質

【歯や歯茎をつくる材料になる】
肉・魚・卵・大豆製品
に多く含まれる

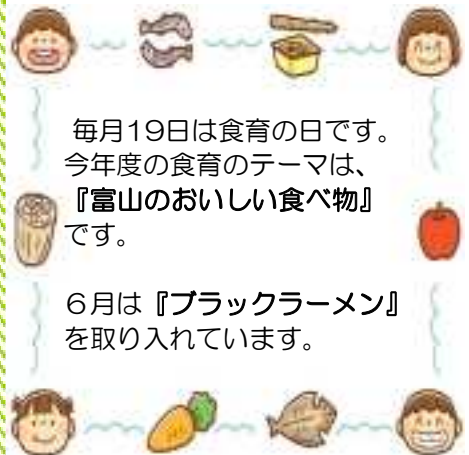
<献立紹介>

きんぴらごぼう ~4人分~

(材料)

- | | | | | |
|--------|------|---|--------|----------|
| •ごぼう | 1本 | A | •水 | カップ1/4 |
| •にんじん | 1/3本 | | •砂糖 | 大さじ1 |
| •さつま揚げ | 2枚 | | •しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| •油 | 大さじ1 | | •白いりごま | 大さじ2 |

- ① ごぼうはささがきにして、水に10分ほどさらす。
- ② にんじんは千切りにし、さつま揚げは5mm幅に切る。
- ③ 鍋に油をひいて火にかけ、水気をきった①とにんじんを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にさつま揚げとAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ④に白いりごまを加えて、絡める。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

6月は『ブラックラーメン』を取り入れています。

6月のランチメニュー

★印は主食です。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	水	たべっ子おやさい 牛乳	★青菜ごはん 厚焼卵 キャベツのおかか和え トマト ワンタンスープ	コーンのおほしさま牛乳	コーンのおほしさま牛乳
2	木	古代米せんべい 牛乳	ムニエル コーン和え 切干大根含煮	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 牛乳
3	金	かぼちゃポーロ 牛乳	揚げだし豆腐 ポイルウインナー ブロッコリーひたし ミニパン缶	ヨーグルト お茶	ヨーグルト 味付小魚 お茶
4	土	野菜ハイハイン 牛乳	クロワッサン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	ソフトせんべいりんごジュース	ソフトせんべい りんごジュース
6	月	さくふわせんべい 牛乳	鶏肉のマスタード焼き 水菜サラダ 野菜スープ	マカロニのあべかわ牛乳	マカロニのあべかわ牛乳
7	火	クリケット 牛乳	わかさぎフリッター ブロッコリーのごまだれ 煮しめ	巨峰ゼリー お茶	巨峰ゼリー お茶
8	水	ウエハース 牛乳	★五目チャーハン きゅうりのみそ和え トマト なめこのすまし汁	かおり千枚 野菜生活	かおり千枚 野菜生活
9	木	パンプキンせんべい 牛乳	鮭のレモンみそ焼き キャベツひたし じゃがいものつや煮 黄桃缶	マリービスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳
10	金	ムーンライト 牛乳	豚肉の生姜焼き ゆかり和え 高野豆腐含煮 パナナ	源氏パイ ジョアブレーン	源氏パイ ジョアブレーン
11	土	おこさませんべい 牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム チーズかまぼこ 牛乳	雪の宿 オレンジジュース	雪の宿 オレンジジュース
13	月	チョイス 牛乳	豚肉のみそ焼き 大根サラダ かぼちゃのうま煮	野菜せん ジョアストロベリー	野菜せん ジョアストロベリー
14	火	星たべよ 牛乳	厚揚げチャンプルー カレーポテトコロッケ ほうれんそうのごま和え 冷凍りんご	やわらかおかし牛乳	やわらかおかし牛乳
15	水	ビスコ 牛乳	★昆布ごはん 干草焼き かぶひたし トマト 麩のすまし汁	ふっくらおこげ ココアミルク	ふっくらおこげ ココアミルク
16	木	にんじんせんべい 牛乳	鯛の煮つけ 和風粉ふきいも 具だくさんみそ汁	プチ蒸しケーキ 牛乳	プチ蒸しケーキ 牛乳
17	金	こめせんべい 牛乳	豚肉のきのこ炒め そえ野菜 かぶのスープ	まあるいクラッカー 充実野菜	まあるいクラッカー 充実野菜
18	土	ぶくじゃが 牛乳	クロワッサン りんごジャム 棒チーズ 牛乳	手塩屋 グレープジュース	手塩屋 グレープジュース
20	月	カルシウム塩せんべい 牛乳	◇ブラックラーメン 大豆煮豆 塩きゅうり フルーツゼリー缶	塩カラメルポテト 牛乳	塩カラメルポテト 牛乳
21	火	ミルクせんべい 牛乳	魚フライ きゅうりの酢の物 五目みそ汁	ももタルト 牛乳	ももタルト 牛乳
22	水	かぼちゃクッキー 牛乳	★わかめごはん 鶏肉の照り焼き 即席漬 きんぴらごぼう	やわらかえびせんべい みかんジュース	白えびせんべい みかんジュース
23	木	マンナビスケット 牛乳	鮭の塩こうじ焼き もやししょうゆ和え トマト 炊き合わせ	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリー お茶
24	金	ソースせんべい 牛乳	豆腐のうま煮 春巻き ブロッコリー チェリー缶	ワッフル ココアミルク	ワッフル ココアミルク
25	土	白い風船 牛乳	クロワッサン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	さくらえびかきもちりんごジュース	さくらえびかきもちりんごジュース
27	月	ミレービスケット 牛乳	だし巻卵 小松菜ナムル 中華スープ	フルーツゼリーミックス お茶	フルーツゼリーミックス お茶
28	火	ぼたぼた焼 牛乳	トマトクリームスパゲッティ ローストチキン ほうれんそうひたし	プリッツ 牛乳	プリッツ かみかみ昆布 牛乳
29	水	のりものビスケット 牛乳	★カレーライス ドレッシングサラダ ぶどう(デラウェア)	ひとくちしょうゆせんべい 豆乳飲料	ひとくちしょうゆせんべい 豆乳飲料
30	木	野菜ポーロ 牛乳	魚の天ぷら 白菜漬 トマト ひじき炒め煮	米粉のカップケーキ 牛乳	米粉のカップケーキ 牛乳