

6月のこんだて

【千成ヤクルトほくと保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
2月	肉コロッケ ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	油 砂糖・油 米 麩	肉入りコロッケ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布	20日	豚肉と茄子のごま味噌炒め 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ	☆マカロニきなこと 牛乳	ごま油・白ごま 米 春雨	豚肉・赤味噌 シューマイ	なす・キャベツ・玉葱・人参・エリンギ ちんげん菜
3日	鮭のムニエル マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉・マーガリン マカロニ・マヨドレ 米	鮭 味噌・かつおぶし	パセリ キャベツ・人参 ほうれん草・えのき	23日	白身魚の南部焼き 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	油・白ごま・黒ごま 油・砂糖 米 麩	ホキ さつま揚げ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン ほうれん草・玉葱・昆布
4日	鶏肉のバター醤油焼き 五目煮豆 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆大学芋 牛乳	バター 砂糖 米	鶏肉 蒸し大豆・ちくわ 味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・しいたけ・キヌサヤ 南瓜・玉葱・わかめ・昆布	24日	ハヤシライス 白菜とツナのサラダ バナナ	☆きなことクッキー 牛乳	米・じゃが芋・油	牛スライス シーチキン	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・人参 バナナ
5日	塩ラーメン 照り焼きミートボール バナナ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 油・砂糖	豚肉 ミートボール	キャベツ・玉葱・人参・青葱・生姜 バナナ	25日	ハーベキューチキン キャベツのサラダ パン コーンポタージュ	☆おさつバター 牛乳	砂糖・油 マヨドレ ロールパン	鶏肉 牛乳	キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・コーン・パセリ
6日	牛肉のしくれ丼 チンゲン菜のごま和え 豆腐のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	米・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖・白ごま	牛スライス あげ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうさがき・人参・生姜 チンゲン菜・人参 しめじ・青葱・昆布	26日	野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ パイン	☆ごましおおにぎり お茶	うどん 小麦粉・油	豚肉・かつおぶし ちくわ	白米・玉葱・緑豆もやし・人参・青葱・昆布 あおさ粉 パイン缶
9日	豚肉の生姜炒め 小松菜のツナ和え ごはん 大根のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	油・砂糖 砂糖 米	豚肉 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 小松菜・人参 大根・わかめ・昆布	27日	ミートボールの甘辛煮 ブロッコリーの昆布和え ごはん えのきと麩のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	油・砂糖 ごま油・白ごま 米 麩	ミートボール 味噌・かつおぶし	玉葱 ブロッコリー・人参・塩昆布 えのき・青葱・昆布
10日	ビーフカレー ブロッコリーとしらすのサラダ オレンジ	☆フレンチトースト 牛乳	米・じゃが芋・カレーフレーク・油	牛スライス しらす	玉葱・人参 ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	30日	白身魚フライ 小松菜のカニカマ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆人参プリン 牛乳	油 砂糖 米 さつま芋	白身魚フライ かに風味スティック	味噌・かつおぶし 玉葱・わかめ・昆布
11日	鶏肉の照り焼き ほうれん草のちくわ和え ごはん 白菜のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	砂糖 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 白菜・わかめ・昆布	色とりどりの紫陽花が咲く梅雨の季節に入りました。蒸し暑い日が続くので、この時期は食中毒に注意が必要です。手洗いと食品管理を徹底して元気に過ごしましょう！					
12日	ミートスパゲティ キャベツのスープ 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ キャベツ・えのき・パセリ 黄桃缶						
13日	白身魚の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん チンゲン菜のすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	ホキ・白みそ 高野豆腐・卵 かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース ちんげん菜・玉葱・昆布						
16日	鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	大根おろし ほうれん草・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布						
17日	焼そば 白菜のスープ パイン	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 白菜・しめじ・パセリ パイン缶						
18日	鮭のマヨ焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	マヨドレ・油 砂糖 米	鮭 がんもどき 味噌・かつおぶし	人参・小松菜 大根・玉葱・わかめ・昆布						
19日	かたつむりごはん 花野菜サラダ かぼちゃのスープ	☆りんごケーキ 牛乳	米・マヨドレ 砂糖・白ごま	ウインナー・ハンバーグ	ブロッコリー・カリフラワー・人参 南瓜・玉葱・パセリ						

色とりどりの紫陽花が咲く梅雨の季節に入りました。蒸し暑い日が続くので、この時期は食中毒に注意が必要です。手洗いと食品管理を徹底して元気に過ごしましょう！

「歯と口の健康週間」

6(む)4(し)の語呂合わせで6月4日を虫歯予防デーとし、10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

よく噛むことで・・・

- ①たくさん唾液で殺菌効果！
唾液には殺菌効果があり、歯周病や虫歯の予防につながります。
- ②食べすぎ防止！
食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑制されます。



- ③脳がシャキッと！
あごを動かすことで血流量が増え、脳へ酸素や栄養がたくさん送られます。
- ④正しい歯並びで足腰強く！
あごの発達を促すことで歯並びを整え、かみ合わせを良くします。



他にも「味覚」や「言葉」の発達、「がん予防」などの効果があるとされています。

「手洗い6つのポーズ」

食べる前にはしっかり手を洗って食中毒の予防をしましょう！

- ①「おねがいのポーズ」でてのひらをごしごし
- ②「カメのポーズ」で手をかさねてごしごし
- ③「おやまのポーズ」で指の間をごしごし
- ④「おおかみのポーズ」でつめの間をごしごし
- ⑤「バイクのポーズ」で親指をぎゅっぎゅっ
- ⑥「つかまえた！」のポーズで手首をぐりぐり

「旬の食材 オクラ」

オクラの粘り成分は、食物繊維の一種であるペクチンによるもので、腸内環境を整え、さらに胃を保護しつつ、糖分の消化吸収を緩やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果もあります。また、オクラの食物繊維は水に溶けやすいため、茹でる際は短時間にとどめるか、汁物に加えて一緒に摂取すると効果よく取り入れられます。

