

# 6月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：398kcal たんぱく質：17.7g 脂 肪：18.6g		1 しらすごはん ・ツナとチーズの卵焼き ・マカロニサラダ ・つくね汁 ・キウイフルーツ	2 ・豆腐のドライカレー ・白菜とベーコンのサラダ ・にらたま汁 ・ミニトマト	3 ごはん ・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ	4 ごはん ・はんぺんチーズ焼き ・もやしの炒め物 ・若布スープ ・バナナ
おやつ			・五平餅 ・牛乳	・いちごババロア ・ビスケット	・ジャムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	6 ごはん ・巣ごもり卵 ・なす炒め ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	7 ごはん ・魚のみそ焼き ・大豆サラダ ・すいとん汁 ・バナナ	8 ごはん ・チキンナゲット ・ひじきのごま和え ・コーンポタージュ ・キウイフルーツ	9 ごまごはん ・パイনとハムのステーキ ・親子サラダ ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	10 ごはん ・松風焼き ・切り干し大根の和風サラダ ・五目みそ汁 ・グレープフルーツ	11 手作り弁当の日  ・牛乳
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・からいもだんご ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・小倉白玉 ・牛乳	・ホットドック ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	13 ごはん ・海老と豆腐のケチャップ炒め ・チーズサラダ ・春雨スープ ・バナナ	14 ひじきごはん ・筑前煮 ・小松菜のピーナツ和え ・しめじのみそ汁 ・オレンジ	15 ごはん ・赤魚の塩焼き ・にらと挽肉の卵とじ ・凍り豆腐のみそ汁 ・グレープフルーツ	16 ごはん ・厚焼き卵 ・ごま酢キャベツ ・煮豆 ・肉団子スープ ・ミニトマト	17 ごはん ・春巻き ・もやしのナムル ・すまし汁 ・さくらんぼ	18 ごはん ・厚揚げ甘辛煮 ・かぼちゃサラダ ・青菜のみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・南瓜のスコーン ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・焼きそばロール ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	20 卵ごはん ・煮魚 ・青菜煮びたし ・なめこ汁 ・オレンジ	21 ごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・キャベツのみそ汁 ・バナナ	22 ごはん ・炒り豆腐 ・シーフードサラダ ・南瓜のみそ汁 ・グレープフルーツ	23 ごはん ・ビビンバ ・切干サラダ ・わかめスープ ・さくらんぼ	24 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ブロッコリーと若布のお浸し ・豆麩のみそ汁 ・ミニトマト	25 保育参観 ・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・カミカミサラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ
おやつ	・ごままんじゅう ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	・バナナロール ・牛乳	・ギョーザピザ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	27 ごはん ・カレー肉じゃが ・いんげんごま和え ・白菜のみそ汁 ・オレンジ	28 ごはん ・カニ玉 ・千草和え ・ささみスープ ・キウイフルーツ	29 ごはん ・魚の照り焼き ・ごまもやし ・凍豆腐の清汁 ・バナナ	30 ごはん ・豆腐和風ボール ・七福ナムル ・玉ねぎのみそ汁 ・ミニトマト	5月上旬じゃが芋の植え付けをしました 夏のカレークッキングに 入れられるくらい 収穫できれば イイのですが・・・(^^); 収穫が楽しみです	
おやつ	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・カルピスゼリー ・ビスケット	・もちもちパンデ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳		

「6歳臼歯」は、永久歯の中で一番大きく、食べ物を噛む力が一番強く、将来に渡って、「歯並び」と「噛み合わせ」の中心となっていきます。

6歳頃、「乳歯」のうしろに乳歯より一回り大きな「永久歯」が生えはじめます。これが「6歳臼歯」です。この6歳臼歯は「一番、虫歯になりやすい歯」です。



はえたばかりの6ちゃんはまだまだよわくてむしばきんのこうげきにとってもよわい



## むし歯になりやすいわけ

- ① 乳歯の一番奥に生えてくるため  
気づきにくい
- ② 完全に生えるまでに時間がかかるため、歯みがきしにくい
- ③ 噛む面がデコボコしている  
ので食べかすがたまりやすくなる



## どれくらいかな...?

先日、3歳以上児さん42人の家庭から持参してくるご飯の量を計測してみました。  
1番多い子で162g、1番少ない子で40gでした。

保育園の給与栄養目標量は家庭からご飯を100g持参するものとして目標値を示しています。

## 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは子どものころから食べ物に対する興味を育て食の大切さを学ぶことをいいます。

そして規則正しい食習慣を身につけて自分で自分の健康を考えて食べ物を選ぶなど、健康で元気に過ごせるようになる力をつけることをいいます。

保育園でもぞうくみさんを中心に勉強会を6月より1回/月予定しています。6月は以上児さんを対象に虫歯予防・歯磨き指導の内容で準備しています。

