

# 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	<p>毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」</p> <p>「食育」とは子どものころから食べ物に対する興味を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月は虫歯予防・歯磨き指導の内容で準備しています。</p>					<p>1 ごはん ・ハムピカタ ・青菜のソテー ・油揚げのみそ汁 ・ミニトマト</p>
おやつ						
未満児 主食 副食	<p>3 ごはん ・ツナとチーズの卵焼き ・もやし中華和え ・じゃが芋のみそ汁 ・キウイフルーツ</p>	<p>4 たかたのゆめの日 ・パインとハムのステーキ ・ごまドレッシングサラダ ・卵スープ ・ミニトマト</p>	<p>5 ごはん ・焼きシシャモ ・切り干し大根の煮物 ・すいとん汁 ・バナナ</p>	<p>6 ごはん ・カレー肉じゃが ・小松菜ごま和え ・しめたま汁 ・オレンジ</p>	<p>7 ごはん ・チキンナゲット ・マカロニサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ</p>	<p>8 手作り弁当の日 ・幼児牛乳</p>
おやつ	・五平餅 ・牛乳	・苺ババロア ・せんべい	・ひじきせんべい ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	
未満児 主食 副食	<p>10 ごはん ・高野豆腐の卵とじ ・ごま酢キャベツ ・かにぼっとう ・グレープフルーツ</p>	<p>11 ごはん ・魚チリソース ・シーザーサラダ ・きのこのスープ ・バナナ</p>	<p>12 ごはん ・厚焼き卵 ・利久和え ・煮豆 ・肉団子中華スープ ・ミニトマト</p>	<p>13 ごはん ・八宝菜 ・中華風サラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ</p>	<p>14 しらすごはん ・豆腐ハンバーグ ・三色ソテー ・大根汁 ・オレンジ</p>	<p>15 ごはん ・鶏肉のソテー ・野菜炒め ・青菜のみそ汁 ・バナナ</p>
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・ごままんじゅう ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	
未満児 主食 副食	<p>17 ごはん ・卵グラタン ・かみかみ大根サラダ ・豆麩のみそ汁 ・ミニトマト</p>	<p>18 ごはん ・五目大豆 ・ピーナツ和え ・若布のみそ汁 ・グレープフルーツ</p>	<p>19 ごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・花麩の清汁 ・バナナ</p>	<p>20 ごはん ・ささみフライ ・切干サラダ ・もやしのみそ汁 ・さくらんぼ</p>	<p>21 ごはん ・エビと豆腐のケチャップ炒め ・キャベツ信田煮 ・吉野汁 ・オレンジ</p>	<p>22 保育参観 ・ごはん ・チキンチキンごぼう ・ブロッコリーごま酢和え ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト</p>
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・レアチーズ ・ビスケット	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主食 副食	<p>24 ひじきごはん ・豚肉の野菜巻 ・じゃがいもサラダ ・きゃべつのみそ汁 ・キウイフルーツ</p>	<p>25 ごはん ・魚の竜田揚げ ・にらと挽肉の卵とじ ・しめじのみそ汁 ・オレンジ</p>	<p>26 ごはん ・マーボー茄子 ・もやしのナムル ・ベーコンスープ ・バナナ</p>	<p>27 お誕生会 ・ビビンバ ・カリフラワーサラダ ・若布コーンスープ ・さくらんぼ</p>	<p>28 ごはん ・煮魚 ・めかぶの和え物 ・五目うどん ・ミニトマト</p>	<p>29 ごはん ・五目なっとう ・コーンサラダ ・にらたま汁 ・バナナ</p>
おやつ	・あじさいヨーグルト ・せんべい	・クッキー ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	・ロールケーキ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	

「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。



今月の1日平均栄養給与量

エネルギー:489kal  
たんぱく質:19.1g  
脂肪:18.2g

まえばからかぞえて

6ばんめの「は」

6さいころにはえてくるおとなの「は」

ろくちゃんのはの「おうさま」

でも、とてもむしばになりやすいんだ

## 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



●汚れがたまりやすい

## どれくらいかな...?

先日、3歳以上児さん47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121g、1番少ない子で29gでした。

保育園の栄養給与目標量は家庭からご飯を100g持参すると仮定して目標値を示しています。家庭でも1度計測してみるのもいいですね。年齢・体格などを考慮しながら給食が負担にならない程度に量を調節していきましょう。



