

6月の台所便り

縄瀬保育園

宮田 里衣

令和7年6月5日(木)

6月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 13日(金)は手づくり弁当の日です。

2・16・30(月)	3・17(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)
さつま揚げ しらすの佃煮 豆苗の和え物 油揚げの味噌汁	ゆで豚の味噌かけ わかめの佃煮 キャベツの和え物 すまし汁	鯖の照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かきたま汁	じゃが芋のかき揚げ 高野豆腐の煮物 レタスのツナ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉の甘酢焼き さつま芋の天ぷら 小松菜のサラダ 切干大根の味噌汁	ひじき御飯 豚汁
牛乳ヨーグルトプ リン	牛乳 とうもろこし	豆腐のきなこ餅	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 小豆蒸しパン	のりおにぎり
9・23(月)	10・24(火)	11・25(水)	12・26(木)	27(金)	14・28(土)
鰯の南蛮漬け ゆで卵 大豆の煮物 キャベツの味噌汁	鶏の塩こうじ焼き 千切りの酢の物 じゃこピーマン なめこ味噌汁	鯖の塩焼き 揚げ人参 さっぱりポテトサラダ 青の味噌汁	豆腐南蛮 大根しりしり やみつきキャベツ 南瓜の味噌汁	煮しめ 揚げごぼう スティック胡瓜 しめじの味噌汁	豚みそ丼 豆腐のすまし汁
ヨーグルト	かつおおにぎり	牛乳 南瓜ケーキ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 こまじゃがいも餅	バナナ チーズ

園では、和食中心の献立で、昆布や芋のがねと、よく噛んで食べてもらいたいメニューを、多く提供しています。
<よく噛むことの効果>

食べ物が細かく碎かれ、形や固さ、味を感じることができ、味覚が発達します。また唾液の分泌が増え、乳幼児期に大切な、効果があります。

胃腸の働きを促進する

虫歯、歯周病を予防する

病気になりにくい

脳の働きを活発にする

全身の体力の向上

味覚が発達する

発音がはっきりする

<よく噛んで食べる工夫>

- ・急いで食べない→園では、噛む食材を意識しています。
- ・一口の量を少なくする→0・1・2歳児は、口の大きさに合わせ、個別にスプーンの大きさを変化させています。
そうすることで、一口の量が、年齢の小さいうちから、意識できるようになります。
- ・飲み物で流し込まない→味噌汁やお茶で流し込まず、きちんと噛んで食べる習慣をつけましょう。

丈夫な歯、歯茎を作る食べ物

カルシウムを多く含むもの
(歯を作る材料になる)
小魚、海藻、牛乳、乳製品

たんぱく質を多く含むもの
(歯茎を作る材料になる)
肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンCを多く含むもの
(歯茎を丈夫にする)
果物、野菜など

<さっぱりポテトサラダ> 4人分

(材料)

- ・じゃがいも 160g
- ・人参 20g
- ・きゅうり 40g
- ・米酢 4g
- ・砂糖 0.8g
- ・油 4g
- ・食塩 0.8g
- ・こしょう 0.2g

(作り方)

1. じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる
2. 人参は薄切りして茹でる、胡瓜も薄く切って塩で揉んでおく
3. 柔らかくなったじゃがいもを熱いうちにつぶしておく
4. 人参と胡瓜の水気を絞って調味料を入れて混ぜたら完成

マヨネーズを使用しないポテトサラダです！
さっぱりしていて、子ども達に人気のメニューです☆