

6月台所だより

おおむたこども園
栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・16	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
午前食(昼食)	さつま揚げ しらすの佃煮 豆苗の和え物 油揚げのみそ汁	ゆで豚のみそかけ わかめの佃煮 卵焼き すまし汁	魚の味噌照り焼き アスパラ天ぷら 春雨サラダ かきたま汁	じゃが芋かき揚げ 高野豆腐の煮物 レタスのツナ和え 玉ねぎのみそ汁	鶏肉の甘酢焼き さつま芋天ぷら 小松菜サラダ 切干大根のみそ汁	ひじきごはん 豚汁
午後食(おやつ)	牛乳ヨーグルト プリン	牛乳 とうもろこし※	牛乳 豆腐きな粉もち※	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 小豆蒸しパン	塩おにぎり
日	9・23	10・24	11・25	12・26	13・30(月)	14・28
午前食(昼食)	魚の南蛮風 ゆで卵 大豆の煮物 キャベツのみそ汁	鶏の塩麴焼き 千切り大根酢の物 じゃこピーマン なめこのみそ汁	魚の塩焼き 揚げ人参 ポテトサラダ 青さのみそ汁	豆腐南蛮 大根しりしり やみつきキャベツ かぼちゃのみそ汁	煮しめ スティック胡瓜 揚げごぼう しめじのみそ汁	豚肉のみそ丼 豆腐のみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト	かつおおにぎり	牛乳 かぼちゃケーキ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ごまじゃが芋	果物 チーズ

- ・献立は変更する場合があります。 ・ごはん、納豆(土曜日以外)、りんご、お茶は毎食つきます。
- ・6月27日(金)は弁当の日。 ・※3日、17日の未満児(午後食)はさつま芋の煮物です。
- ・※4日、18日の未満児(午後食)はかぼちゃのきな粉まぶしです。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り製品は、添加物が混入されているため使用していません。
- ・午後食(おやつ)は、手作り菓子やおにぎり、芋類、果物を提供します。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【4日～10日は歯と口の健康週間です】

みなさんは、食事の時に何回ぐらい噛んでいますか？
目安としては、一口およそ30回といわれています。
よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味を感じやすくしてくれます。

虫歯予防以外にも肥満の予防や集中力、記憶力のアップ(脳の活性化)、あごや歯の助けにもなります。

パンよりもご飯を食べることで、唾液の中の酵素がでんぷんを麦芽糖に分解して甘味が出ます。唾液はでんぷんを吸収しやすい形に変えます。

そして、さらにおかずと一緒に食べると、さらに咀嚼の回数が増えて唾液量も増加します。

園の献立は「和食中心」に、よく噛んで食べる食材を積極的に取り入れています。

よく噛むこともですが、食事後の歯磨きも忘れないようにしましょうね。

【鶏の甘酢焼き】米酢を使ったレシピ

(材料) 2人分

- ・鶏もも(手羽でもよい) 約1枚(約250g)
- ・米酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・ゴマ油 小さじ2
- ・おろしにんにく 1片

(作り方)

- ① 鶏ももを一口大に切り、フライパンで両面がきつね色になるまで焼きます。
- ② 合わせていた調味料に①を絡めます。

※6日と20日のレシピです。

いつもの照り焼きに、米酢を加えるだけで肉も柔らかくなります。これからの暑い夏にさっぱりした料理がいいですね。