



令和3年5月31日  
 社会福祉法人たつみ会  
 認定こども園  
 柱本保育園  
 こども未来学舎

さわやかな散歩日和の陽気から、だんだんと蒸し暑く感じられる季節となり、食欲も落ちてくる時期。水分を多く含み、体を冷やす作用のある栄養価の高い旬の食材（トマトや胡瓜、茄子など）は梅雨時の体調不良を助けてくれます。毎日、朝・昼・夜の3食をしっかりと食べ、気持ちよく夏を迎えましょう。

★ よく噛むことの効用～「ひみこの歯がいーぜ」～ ★

よく噛んで食べることは、子どもから大人まですべての人にとって大切なことです。よく噛んで食べることは様々なメリットがありますが、昔に比べて食の内容や環境が大きく変化した影響により、よく噛んで食べる人が少なくなってきたことが問題です。噛むことの効用について学校食事研究会がわかりやすい標語「ひみこの歯がいーぜ」を作りましたので紹介します。

- ひ：肥満予防、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いでくれます。
- み：味覚の発達、味細胞が刺激され、食べ物の素材の味がよくわかります。
- こ：言葉の発音がはっきり、あごの筋肉が発達し、歯並びがよくなり、滑舌に関わってきます。
- の：脳の発達、脳細胞を刺激され、脳が活発に働き、集中力や感情をコントロール力がアップする。
- 歯：歯の病気予防、唾液の分泌が増えることで、口腔環境がよくなり、虫歯予防につながる。
- が：がん予防、唾液に含まれる酵素が発がん物質の発がん作用を抑えてくれる。
- いー：胃腸の働きを促進、唾液に含まれる消化酵素が胃腸の消化を助けてくれます。
- ぜ：全身の体力増進と全力投球、噛み合わせが悪いと体の平衡バランスも悪くなり、転倒しやすく噛み合わせは運動能力に大きく関わっています。



ごはんを食べた後、食べ物が体の中でどんな働きをするかによって、赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます。子どもたちが毎日元気に遊ぶためにも、たくさん大きくなるためにも、赤・緑・黄のグループの食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。

今月の献立より、ビビンバの食材（米、牛肉、高野豆腐、大根、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、ごま、砂糖、こめ油）がどのグループに入るのか見てみましょう。

赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	黄(エネルギーになる)
魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚	緑黄色野菜・その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・油脂

# 6月の給食献立表

月	◎カレーピラフ(ポークピッツ・玉ねぎ・ピーマン・本しめじ・人参・大豆・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・パイヨン・塩・しょうゆ・カレー粉・こめ油) ◎わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・麩・干椎茸・チンゲン菜・ごま・鶏ガラだし・しょうゆ・塩・酒) ◎ゆで卵	じゃがコーン・ミルク (じゃが芋・とうもろこし・バター・チーズ)
	◎ピピンパ(牛ひき肉・高野豆腐・大根・人参・みょうが・ほうれん草・もやし・にんにく・生姜・米・きび・緑豆・砂糖・しょうゆ・酒・米酢・こめ油) ◎中華スープ(チンゲン菜・椎茸・干椎茸・青葱・ハム・鶏がらだし・塩・しょうゆ)	ラスク・ミルク (パケット・スキムミルク・バター)
火	◎白身魚の梅焼(白身魚・こうじみそ・梅干し・生姜・みりん・酒・砂糖) ◎煮びだし(小松菜・えのきだけ・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎たたきごぼう(ごぼう・米酢・砂糖) ◎含め煮(厚揚げ・人参・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(もずく・茄子・おくら・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯	人参ケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・人参)
	◎鶏肉のきじ焼(鶏肉・生姜・トマト・ごま・ヨーグルト・砂糖・しょうゆ・みりん・酒) ◎みそ汁(小松菜・なめこ・青葱・人参・さつまいも・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎酢の物(胡瓜・大豆・もずく・砂糖・米酢・しょうゆ・かつおだし) ◎白飯	水無月・ミルク (小豆・片栗粉・小麦粉・砂糖)
水	◎新ジャガと牛肉の煮物(牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・モロココ豆・糸こんにゃく・しめじ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつおだし・こめ油) ◎ごま酢和え(もやし・胡瓜・人参・竹輪・油揚げ・かつお節・糸昆布・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎白飯	けんさ焼き・ミルク (米・もち米・水菜・生姜・ごま)
	◎カレー肉じゃが(牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・糸こんにゃく・モロココ豆・エリンギ・カレー粉・砂糖・しょうゆ・カレールー・かつおだし・こめ油) ◎白和え(ほうれん草・豆腐・人参・木くらげ・ひじき・ごま・かつおだし・砂糖・しょうゆ・練りごま) ◎ゆで卵(卵) ◎白飯	マカロニグラタン・ミルク (マカロニ・豚ひき肉・レンズ豆・チーズ)
木	◎タンドリーチキン(鶏肉・にんにく・生姜・ヨーグルト・レモン果汁・カレー粉・砂糖・塩) ◎南瓜煮(南瓜) ◎白飯	ピーンチャンブルー (ピーン・ヤングコーン・チンゲン菜・人参・ニラ・豚肉)
	◎卵とじスープ(大根・豆腐・卵・青葱・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎和風サラダ(ほうれん草・モロヘイヤ・とうもろこし・エリンギ・マヨネーズ・砂糖・しょうゆ・ごま) ◎豚肉の野菜巻き(豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・けま胡瓜・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・みりん) ◎白飯 ◎きゃべつと人参のナムル(キャベツ・人参・わかめ・ちりめんじゃこ・三つ葉・ごま・ごま油・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜・厚揚げ・舞茸・青ねぎ・かつお昆布だし・こうじみそ)	マシュマロヨーグルト (ヨーグルト・マシュマロ・みかん缶・びわ)
金	◎酢豚(豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・椎茸・木くらげ・じゃが芋・生姜・にんにく・高野豆腐・れんこん・ケチャップ・米酢・砂糖・しょうゆ・塩・鶏ガラだし・片栗粉・こめ油) ◎中華サラダ(春雨・胡瓜・もやし・ひじき・人参・卵・レッドオニオン・トマト・ごま・鶏ガラだし・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油) ◎白飯	かるかん・ミルク (上新粉・長芋・小豆・砂糖・BP)
	◎白身魚のトマトソース(白身魚・生姜・トマト缶・アスパラガス・玉ねぎ・茄子・コンソメ・塩・砂糖) ◎スープ(豆腐・えのきだけ・ほうれん草・鶏ガラだし・塩・酒・しょうゆ) ◎根菜サラダ(ごぼう・豆苗・人参・ひじき・切干大根・れんこん・鶏ささみ・ごま・スキムミルク・マヨネーズ・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎白飯	桃ケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・ヨーグルト・黄桃缶)
土	パン・スープ(またはジュース)・ヨーグルト(またはゼリー) / お弁当 / 牛丼・みそ汁	菓子

☆やむを得ずメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

## ～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	麩のふわ煮(麩、チンゲン菜、玉ねぎ) 含め煮(南瓜、じゃが芋) 白粥	木	白和え風(豆腐、人参、南瓜) みぞれ煮(ほうれん草、大根、さつまいも) 白粥
	麩のポテト煮(チンゲン菜、麩、じゃが芋) 紅白煮(大根、人参) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、さつまいも、キャベツ) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥
火	白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、茄子) 甘煮(人参、さつまいも) 白粥	金	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐、人参、トマト) 夏野菜のくたくた煮(胡瓜、じゃが芋) 白粥
	ささ身のトマト煮(ささ身、トマト、人参) トロトロ煮(胡瓜、小松菜、さつまいも) 白粥		白身魚のラタトゥイユ(白身魚、トマト、茄子) 温野菜サラダ(ほうれん草、じゃが芋、大根) 白粥
水	じゃが芋のササミあえ(じゃが芋、ささ身、白菜) やわらか煮(白菜、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐の人参ソース(玉ねぎ、人参、豆腐) じゃがコロ和え(ほうれん草、じゃが芋) 白粥		

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します

### ★園での1人あたりの給与栄養量

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	カリウム (mg)	鉄 (g)	食塩相当量 (g)	★エネルギー比率										
											ビ	タ	ミ	ン	n3	n6	目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%	
乳児	目標量	475	15.3~23.6	10.5~15.7	69.5	66.2	3.3	220	480	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2.1	乳児	17.0%	18.0%	65.0%
児	給与量	452	19.9	9	72.8	69.6	3.2	303	891	1.8	1.2	144	0.26	0.5	21	0.3	2.1				
幼	目標量	575	18.7~28.7	12.8~19.2	84	80.3	3.7	260	643	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	22	0.5	2.8	幼児	17.0%	18.0%	65.0%
児	給与量	557	23.3	11.2	90.8	86.8	4	292	972	2.3	1.4	185	0.32	0.51	25	0.4	2.7				

### ★食品群別給与量

食品群	穀類	いも類	甘味類	豆類	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	植物性油脂	動物性油脂	
乳児	目標量(g)	50	22	6	20	1	40	48	24	4.8	1.3	10	21	11	35	1.2	1
児	給与量(g)	40	24	8	10.3	0.7	29.5	30.9	13	5.7	1.7	6.5	23.3	7.3	27.5	1.2	1.4
幼	目標量(g)	62	28	8	24	1.2	45	60	30	6	1.6	13	27	14	30	1.6	1.3
児	給与量(g)	68.4	30.6	8.7	12.9	0.9	37.2	38.5	14.5	7.1	2.1	8.4	29.2	12.8	26.4	1.5	1.8