



令和6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

6月の給食だよ

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。6月4日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。よく噛んで食べましょう

★ブクブクうがいとガラガラうがいの効果の違い★

うがいは子どもにとって、少し難しい動作になります。しかし、免疫力は低く、何でも口に持っていくことの多い幼少期だからこそ、うがいはとても大切です。うがいの方法には大きく分けて2つあります。1つ目は口の中を清潔にする「ブクブクうがい」です。食べかすを洗い流す効果があり、虫歯や歯周病の予防になります。2つ目はのどを清潔にする「ガラガラうがい」です。のどの乾燥を防ぎ菌やウイルスを洗い流す効果があります。どちらのうがいも口の中を動かす運動になるため、個人差が大きく、毎日の繰り返しの中で少しずつ身につけていきましょう。しっかり口を動かす習慣は、滑舌にも良い習慣と言われています。うがいが上手に出来ない場合は食後に白湯やお茶を飲んで口腔内を清潔に保つようにしましょう。園では戸外遊びから戻った時、給食・おやつを食べ終えた時に「ガラガラうがい」「ブクブクうがい」をどちらも行っています。



6月誕生会メニュー

タンドリーチキン・南瓜の煮物・和風サラダ・卵スープ・白飯・果物
スパイスを効かせたヨーグルトベースの漬け汁に鶏肉を漬け込み、風味豊かに焼き上げます

	「ちからくん」	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	筋肉や骨を作って、力持ち！ 身体を大きくしてくれる大切なグループ	
	「まもるちゃん」	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	病気やウイルスから身体を守るぞ！ 免疫力アップで元気に過ごそう！	
	「えねるちゃん」	米・パン・めん・いも・油脂
	みんなの活動エネルギーを作るぞ！ 走ったり、勉強したりするときには エネルギーが必要です！	



☆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。

月	麩のふわふわ煮(麩、キャベツ、胡瓜) 含め煮(人参、じゃが芋) 白粥	木	白和え風(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥
	高野豆腐の含め煮(高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 人参煮(人参、さつま芋) 白粥		鶏ささみのほろほろ煮(鶏ささみ、小松菜、さつま芋) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 白粥
火	白身魚のグリンソース(白身魚、小松菜、さつま芋) 甘煮(人参、南瓜) 白粥	金	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐、胡瓜、トマト) くたくた煮(人参、じゃが芋) 白粥
	麩のとろとろ煮(麩、キャベツ、さつま芋) スティック野菜(人参、南瓜) 白粥		白身魚のポテコロ和え(白身魚、チンゲン菜、じゃが芋) 温野菜サラダ(人参、南瓜) 白粥
水	じゃが芋のささ身和え(鶏ささみ、じゃが芋、チンゲン菜) やわらか煮(人参、さつま芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐のグリンソース(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) きんとん煮(人参、さつま芋) 白粥		

☆エネルギー比率

☆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)	80	20	9	14	1	35	40	25	5	1	8	23	20	30	2	1
	給与量(g)	72	17	6.8	8.5	0.8	30.8	35.2	15.8	7.3	0.8	5.9	23.9	7.5	23.8	1.4	0.9
幼児	目標量(g)	120	25	10	20	1	40	44	38	6	1	11	30	20	30	2	1
	給与量(g)	91.5	21.5	7.6	10.6	1	39.9	44.3	19.8	9.1	1	7.6	29.9	13.1	23.4	1.8	1.2