



### 「スナップえんどう」の収穫をしました。

はなたんぽぽさんがスナップえんどうの収穫をしました。採れたてを茹でてもらって、給食でおいしくいただきました！



おいしいね

たくさんとれました！



ももちゃんも持たせてもらいました！



### 20日(水) 誕生会メニュー

#### ももたろうランチ

ももごはん  
ミートボール  
角切りサラダ  
ミネストローネ  
おたのしみデザート



### 野菜の苗を植えました。

ゆりさんが、「ひらせい」に野菜の苗を買いに行きました。はなゆりさんは「おおきくなってね」と話しかけながら毎日水をあげています。

<はなゆり> (自分で育てたい野菜)

ナス、パプリカ、きゅうり、坊ちゃんかぼちゃ、とうもろこし、小玉スイカ

<つぼみゆり>

きゅうり、ピーマン、トマト、ナス、えだまめ(種を植えました)



力を合わせてがんばりました！



おおきくなあれ♪



### 食中毒に注意

温度と湿度が高くなるこれからの季節、食中毒が多く発生する時期です。

お弁当のご飯は、当日に炊いたものを入れ、冷ましてから蓋をしましょう。

コップ、エプロン、おしぼり、タオルも清潔にしましょう。



6月の手作りおやつ		
1	金	おからココアケーキ
2	土	おにぎり
3	日	
4	月	ごまかりんとう
5	火	おにぎり
6	水	草だんご
7	木	牛乳パン
8	金	くずもち
9	土	おにぎり
10	日	
11	月	サモサ
12	火	五平もち
13	水	ごませんべい
14	木	きな粉パン
15	金	蒸しパン
16	土	おにぎり
17	日	
18	月	うどん
19	火	サンドおにぎり
20	水	クッキー
21	木	ミルクパン
22	金	きな粉マカロニ
23	土	おにぎり
24	日	
25	月	いろいろ
26	火	おにぎり
27	水	じゃが芋ドーナツ
28	木	ポテトパン
29	金	ゼリー
30	土	おにぎり



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

6 月食事献立予定表

日 曜	おひるのこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	調味料ほか
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	骨や力になるもの	
1 金	魚のかば焼き 三色ひたし けんちん汁 ※果物	魚 鰹節 豆腐	生姜 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	醤油 みりん 塩
2 土	肉だんごスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
4 月	豆腐の中華煮 ツナサラダ ごまふりかけ 果物 ※スープ	かまぼこ 豆腐 豚肉 ツナ缶	生姜 人参 玉ねぎ 白菜 干椎茸 青梗菜 キャベツ きゅうり コーン缶 果物	ごま油 片栗粉 油 ごま	中華だし 塩 醤油 酢 こしょう
5 火	魚の若草焼き ブロッコリーのおかか和え ジュリアンスープ 海苔 ※果物	魚 鰹節	コーン缶 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ セロリ 人参 海苔	マヨネーズ	塩 醤油 コンソメ
6 水	大豆入りドライカレー ひじきサラダ 果物 ※スープ	豚肉 大豆 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 生姜 レーズン ほうれん草 ひじき コーン缶 果物	油 マヨネーズ	コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 醤油
7 木	千草焼き きゅうりの即席漬け 味噌汁 海苔 ※果物	鶏卵 豚肉 油揚げ 味噌	ひじき 人参 干椎茸 きゅうり 小松菜 なす 海苔	砂糖 油	塩 醤油
8 金	じゃが芋となすの鶏みそ田楽 すまし汁 果物	鶏肉 味噌 豆腐	なす 人参 生姜 長ねぎ わかめ 果物	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	みりん 醤油 塩
9 土	けんちん汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
11 月	麻婆豆腐 華風あえ 果物	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ にら もやし きゅうり 果物	油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま	醤油 酢
12 火	焼き魚 切り昆布の五目煮 味噌汁 ※果物	魚 ちくわ 打ち豆 油揚げ 味噌	昆布 人参 干椎茸 白滝 小松菜	砂糖 じゃが芋	塩 油 醤油 酒
13 水	カレー コールスローサラダ 果物	豚肉	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラ キャベツ きゅうり コーン缶 果物	じゃが芋 油	カレールウ ケチャップ 酢 塩 こしょう
14 木	油淋鶏(ユリチ) ポイル野菜 青梗菜とわかめのスープ ※果物	鶏肉	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 青梗菜 わかめ 玉ねぎ コーン缶	片栗粉 油 砂糖 ごま油	塩 醤油 酢 コンソメ
15 金	高野豆腐の卵とじ もやしの中華和え 果物 ※みそ汁	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 ごぼう 干椎茸 白滝 小松菜 もやし きゅうり コーン缶 果物	じゃが芋 油 ごま油 ごま 砂糖	酒 塩 醤油 酢
16 土	具沢山スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
18 月	ハンバーグ 粉ふき芋 卵入りカレースープ ※果物	牛肉 豚肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ 青梗菜 トマト	パン粉 油 砂糖 じゃが芋	塩 酒 ケチャップ ソース コンソメ カレー粉
19 火	魚の南蛮漬け 雷汁 果物	魚 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう こんにやく 長ねぎ 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま油	酢 醤油
20 水	誕生会「ももたらうランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。			
21 木	冷しゃぶと夏野菜の盛合わせ トマト 味噌汁 塩昆布とピーマンのふりかけ ※果物	豚肉 味噌 鰹節	レタス もやし きゅうり 人参 生姜 トマト さやえんどう わかめ ビーマン 塩 昆布	砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	酢 醤油
22 金	家常豆腐(ジャージャーウフ) 春雨の中華風スープ 焼きのり 果物	厚揚げ 豚肉 味噌 ロースハム	キャベツ 人参 筍 生椎茸 ビーマン 長ねぎ 生姜 青梗菜 コーン缶 海苔 果物	油 砂糖 片栗粉 春雨	酒 醤油 中華だし 塩
23 土	ハヤシチュー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
25 月	肉じゃが 切干大根とツナのおえ物 果物 ※みそ汁	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 白滝 さやえんどう 切干大根 きゅうり 果物	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	醤油 みりん 酢
26 火	魚のみそ漬焼 ほうれん草の胡麻和え 五目汁 ※果物	魚 味噌 油揚げ	ほうれん草 人参 大根 えのき茸 長ねぎ	砂糖 ごま	酒 みりん しょうゆ 塩
27 水	春雨と千切り野菜の炒め物 かき卵スープ 果物	豚肉 豆腐 鶏卵	小松菜 もやし 人参 わかめ 長ねぎ 果物	春雨 油 砂糖 ごま油 片栗粉	酒 醤油 中華だし 塩
28 木	ひじき入りつくね焼 コーン入りおひたし 野菜汁 ※果物	鶏肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ ひじき 生姜 ほうれん草 コーン缶 キャベツ ごぼう 長ねぎ	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	酒 塩 醤油 みりん
29 金	豚肉と大豆の揚げ煮 味噌汁 果物	豚肉 大豆 豆腐 味噌	人参 筍 干椎茸 こんにやく さやいんげん えのき茸 わかめ 果物	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	酒 醤油 塩 カレー粉
30 土	ミネストローネ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			

おうちのかたへ

平成30年度

6月4日は、6(む)と4(し)の語呂あわせで「むし歯予防の日」、また、6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。  
さて、食べ物をしっかり噛むことにより分泌されるだ液は、むし歯予防だけでなく、私たちの健康にとってとても重要な役割を果たしていることが、最近の様々な研究によって明らかになってきました。  
ところが、現代は食事にかかる時間が減少し、また、柔らかい食べ物を好むようになったことから、食べ物を噛む回数が激減しているといわれています。  
1日に通常0.5~1.5リットルも分泌される「だ液」。あまり意識することはなかったかもしれませんが、一口30回よく噛んで食べることを意味あることとして理解し、ご家族で励行してみませんか。

〇だ液のチカラ〇

- ①消化を助ける・・・だ液には食べ物の中でんぶんを分解する酵素があり、食べ物とだ液が混ざると、その酵素が働いて食べ物を柔らかくし、胃で消化しやすい状態にします。
- ②むし歯予防・・・口の中が酸性に傾くと、エナメル質の表面からミネラル分が溶けむし歯となります。これをだ液の緩衝機能が口の中を中和し、むし歯を防ぐ働きをします。
- ③美味しく感じる・・・食べ物がだ液と混ざらなければ味を感じることはできません。舌はだ液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を認識して美味しく感じます。
- ④体内への細菌侵入をブロック  
口の中には、むし歯の原因菌だけでなく、様々な病原菌が絶えず侵入してきます。だ液には細菌の侵入を防いだり、抵抗する働きをします。
- ⑤飲み込むときの潤滑剤  
食べ物を噛んで細かくし、だ液中のムチンの働きによって食べ物が柔らかくなり、食道の表面が滑らかになるので飲み込みやすくなります。
- ⑥がんの原因となる活性酸素の減少  
だ液に含まれる成分には、発がん物質を発生させる活性酸素を減少させる機能が認められています。

〇だ液を分泌するのに有効な食品〇

- ①酸味のあるもの 梅干しやレモンなど酸味のあるものを食べると、その中に含まれるクエン酸に口の中が刺激されて、だ液が分泌されます。
- ②昆布 昆布に含まれるアルギン酸には口腔内を保護し、保湿する効果があります。
- ③納豆 納豆の糸上になる成分であるポリグルタミン酸には高い保湿効果があり、また、だ液分泌を継続的に促進する効果があります。



※印は、すいしやう保育園の追加メニューです。