

きゅうしょくだより

6月号

恒久保育園

今旬のくだもの
めろん

H30年、6月発行
Tel 53-2500

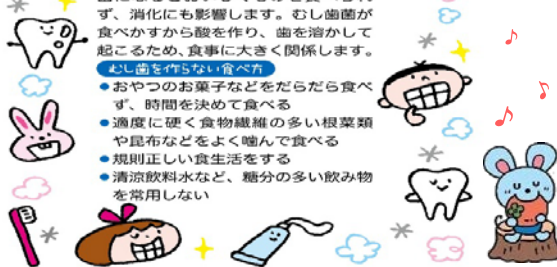


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



★かむ力を育てよう★

かむ力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「かむ力」を育てていきましょう。

①虫歯予防

かむことでだ液の分泌が促されます。食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

②消化をよくする

かむことで食べ物が細かくなり、だ液とよく混ぜるため胃や腸での消化が助けられます。

③記憶力アップ

かむことであごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

④肥満予防

かむことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。

献立表		昼食	3時のおやつ	未満児		曜	日	昼食	3時のおやつ	未満児	
曜	日			朝のおやつ	主食					朝のおやつ	主食
月	11 25	じゃが芋のうま煮 おくらの和え物 青菜の味噌汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい	ごはん	月	4 18	豚肉ときゃべつの炒め物 レバーの甘辛煮 ワカメの味噌汁	お茶 ゆでとうもろこし	ヨーグルト	ごはん
火	12 26	シーフードカレー ハムサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト	ごはん	火	5 19	すり身団子のケチャップ煮 きゅうりのレモン風味和え 中華スープ	ココアミルク チーズ クラッカー	牛乳 コーンフレーク	ごはん
水	13 27	かぼちゃと魚のコーン揚げ トマトのさっぱり和え 豆腐のすまし汁	牛乳 ワッフル	牛乳 バナナ	ごはん	水	6 20	魚の西京焼き トマト 三色和え きのこのすまし汁	牛乳 たこ焼き風	牛乳 桃缶	ごはん
木	14 28	鶏肉の照り煮 スパゲッティサラダ 玉葱の味噌汁	ココアミルク メロン ビスケット	牛乳 チーズ	ごはん	木	7 21	チキンカツ 人参の甘煮 野菜サラダ 豆乳スープ	飲むヨーグルト バナナ	牛乳 卵ポーロ	ごはん
金	1 15 29	魚のカレームニエル ナムル風和え物 かき玉汁	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスコ	ロールパン	金	8 22	ポークビーンズ ウイナー ごま風味のサラダ	牛乳 アップルゼリー せんべい	ヨーグルト	ごはん
土	2 16 30	大和煮 甘酢キャベツ グレープフルーツ	牛乳 ミニパン	牛乳 お菓子	ごはん	土	9 23	きのこスパゲッティ フルーツヨーグルト	牛乳 オレンジ クッキー	牛乳 お菓子	ロールパン

【誕生会】27(水) ●カレーピラフ ●唐揚げ ●トマトのさっぱり和え ●コーンスープ ●桃のムース

【弁当の日】 ※6月～10月間は食中毒対策の為、ありません