



給食だより



津田このみ学園
令和3年6月号

津田このみ学園では、子ども達に食べ物をよく噛んで食べる大切さを知ってもらうことや、噛む力をしっかりとつけるために、「かみかみ献立」の日や「かみかみおやつ」を提供する日があります。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。乳幼児期から歯を大切にしたいですね。

今月の給食目標 園の食事になれる いろいろな食べ物に慣れる 丁寧に手を洗う

旬の食材 カレイ トマト ピーマン ニラ さやいんげん たまねぎ きゅうり びわ



QR: よい子ネット

～園で出しているかみかみおやつ～



のりセサミ



揚小丸



芋けんぴ

🦷食べ物を噛むことによる6つの良いこと🦷

1. あごの骨や筋肉が丈夫に育つ
2. 脳を刺激し、満腹感を得られる
3. 唾液が出て虫歯を予防することができる
4. 食べ物を細かく噛み砕くことで、消化と吸収を助ける
5. 脳の働きが活性化する
6. 食べ物の旨味が分かる



とろべー



いわしっ子

子どもや幼児の顎を鍛えるのに適した食材

食物繊維を多く含む食材が適しています。例えば、たけのこ、れんこん、にんじん、ほうれん草、小松菜、りんご、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、キノコ類など。さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む食材として、煮干し、昆布、わかめ、するめなどの干物、貝類などもおすすめです。

子どもや幼児の顎を鍛えるのに適した料理

ひじきの煮物やれんこん、にんじんの入った煮物も適しています。ひじきやにんじんは離乳食にも用いるので乳幼児でも食べやすい料理です。

6月 献立 予定表

上段	給食	担当	館花
下段	おやつ	担当	中島

月	火	水	木	金	土
	1 ☆開園記念日(希望保育) ハヤシライス キャベツのしらすあえ	2 スタミナチキン ピーマンとこんにゃくのあからいゆめ みそしる	3 キャベツのはっぼうさい あがりすしとじゃこのさつとこ	4 ☆かみかみこんだて かれいのあられやき ごぼうのいためもの とんじる	5 パン くだもの ぎゅうにゅう
	せんべい	ポテトのキッシュ ぎゅうにゅう	くだもの	セサミトースト ソイりんご	せんべい
7 ポークビーンズ きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	8 さけのしおやき リヨネーズポテト もずくのみそしる	9 ビビンバ ちゅうかスープ	10 こうやどうふとやさいのこもの チャプチェ	11 さわらのうめてりあん ジャーマンポテト とうふとわかめのスープ	12 ツナスパゲティ チーズ
わかめおにぎり	あんこむしパン ソイオレンジ	かみかみ ぎゅうにゅう	のりチーズトースト ぎゅうにゅう	プリン	せんべい
14 なすいりまーぼー はるさめサラダ	15 カレイのごまがらめ マカロニサラダ かぼちゃのみそしる	16 クリスピーチキン きゅうりこんぶ トマトスープ	17 とうにゅうチャウダー ひじきのいために	18 さけのしょうがやき にんじんときゅうりのこんぶあえ ぶたにくとキャベツのスープ	19 パン くだもの ぎゅうにゅう
くだもの	てづくりヨーグルト ビスケット	とうにゅうホットケーキ ソイりんご	やきそば	シチューパン ぎゅうにゅう	せんべい
21 すどり ワントンスープ	22 あじのカレーあげ ブロッコリーのごまあえ たまねぎのみそしる	23 カレーシチュー ベーコンとキャベツのいゆめもの	24 てばもとのさっぱり さんしょくあえ ぶたにくともやしのスープ	25 さけのパンこやき スパゲティサラダ すましじる	26 べんとうじさん
キャロットケーキ ソイオレンジ	フライドポテト ぎゅうにゅう	しらすおにぎり	りんごゼリー	おたのしみパン ぎゅうにゅう	せんべい
28 すきやきふう マカロニのカレーいため	29 にざかな ごもくまめ じゃがいものみそしる	30 ☆しんメニュー ピーマンときこのオムレツ ブロッコリーのサラダ もずくとえのきのスープ			
スコーン ぎゅうにゅう	かみかみ ソイりんご	とうもろこし			