



給食だより



津田このみ学園
令和5年6月号

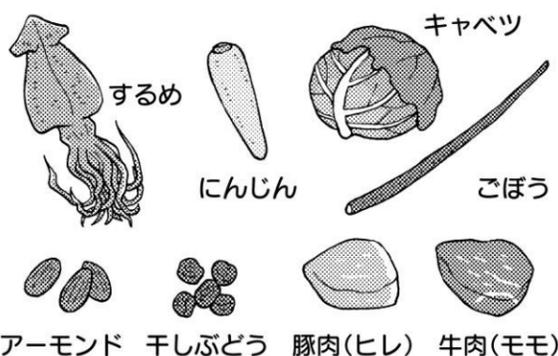
季節の変わり目で寒暖差もあり、体調が崩れやすくなる時期です。早寝早起き、バランスのよい食事を心がけ、健康管理に気をつけていきましょう。

また湿度も上がってくるので、食中毒などの心配もできます。園でも料理の中心温度の測定、調理室内や調理器具などの消毒など食中毒予防にさらに努めていきます。

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

かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

©少年写真新聞社2023

ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

©少年写真新聞社2023

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



6月献立予定表

上段 給食 担当 中島
下段 おやつ 担当 中島

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------------|---|--|-------------------------------|--|----------------------------|
| | | | 1☆かいえんきねんび やきそば ちゅうかスープ | 2 さけのしおやき リヨネーズポテト とうふのみそしる | 3☆きぼうほいく タイピーエン くだもの |
| | | | ビスケット | いちごむしパン ぎゅうにゅう | せんべい |
| 5 にくどうふ ポテトサラダ | 6 さわらのタンドリーふう ささみとやさいのあえもの オニオンスープ | 7 ビビンバ とうがんとフォーの ちゅうかスープ | 8 こうやどうふとやさいのもの チャプチェ | 9 にざかな ごぼうのいためもの とうにゅうのコンスープ | 10☆きぼうほいく べんとうじさん |
| とうにゅうホットケーキ ぎゅうにゅう | じゃがバター ソイオレンジ | てづくりヨーグルト ビスケット | 鮎リゾット | ツナサンド | せんべい |
| 12 なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ | 13☆しんメニュー すずきのうめふうみ じゃがいものみそマヨあえ すましじる | 14 カレーシチュー ベーコンとキャベツ のいためもの ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう | 15 むしどりのちゅうかあえ わかめスープ | 16 かれいのごまがらめ ひじきけんこんサラダ かぼちゃスープ | 17☆きぼうほいく パン くだもの |
| かつおおにぎり | かみかみおやつ ソイりんご | | くだもの | きなこラスク | せんべい |
| 19 すどり ぶたにくともずく のちゅうかスープ | 20 さけのしょうがやき ほうれんそうのおかかあえ たまねぎのみそしる | 21 にくみそどん ワンタンスープ | 22 ポークビーンズ ひじきのにもの | 23 さばのカレーこうみやき きゅうりこんぶ けんちんじる | 24☆きぼうほいく パン チーズ |
| バナナケーキ ぎゅうにゅう | とうもろこし | カルピスゼリー | ピザトースト ソイオレンジ | のりしおフライドポテト | せんべい |
| 26 キャベツのはっぼうさい たいすとじゃこのさつとに | 27 さわらのみそマヨやき キャベツのゆかりあえ ベーコンとトマトのスープ | 28 すきやきふうに マカロニのカレーいため | 29 ハヤシライス きりぼしだいこんのもの | 30 さけのムニエル コールスローサラダ はたけのスープ | |
| くだもの | わかなおにぎり | かみかみおやつ ソイりんご | くろゴマケーキ ぎゅうにゅう | おたのしみパン | |