



# 6がつ こんだてひょう



## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

## どようび

2日	3日	4日	5日	6日	7日
お好み焼き風卵 ひじき和風サラダ みそ汁 ★牛乳・せんべい	わかめご飯 豚大根 高野豆腐のすまし汁 ★がんづき・ほうじ茶	厚揚げの中華煮 コールスローサラダ わかめと卵のスープ ★ホットサンド・ジョア	さばの香味揚げ 野菜の酢みそ和え みそ汁 ★牛乳・ミニクリームパン	麦ごはん たくあん 炒り煮 みそ汁 ★ヨーグルト	親子遠足 
9日	10日	11日	12日	13日	14日
卵と茄子のケチャップ炒め フライドポテト パスタスープ ★牛乳・かみかみクッキー	タコライス コンソメスープ 青りんごゼリー ★ホワイトポンチ	ぎせい豆腐 ねばねば和え 豚汁 ★ブルーベリージャムワイン・麦茶	和風ミートローフ もやしとキャベツの酢の物 みそ汁 ★牛乳・せんべい	スパゲティミートソース 豆腐スープ オレンジ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
16日	17日	18日	19日	20日	21日
野菜の巣ごもり卵 カラフルサラダ ワカメスープ ★牛乳・バナナ	冷やしたぬきうどん ウィンナーソテー オレンジ ★ヨーグルト	じゃがカレーそばろ キャベツとカマのマヨ和え みそ汁 ★シュガーラスク・麦茶	さばのごま揚げ 三色なます みそ汁 ★牛乳・練乳クッキー	たきこみビビンバ丼 オクラのスープ ヨーグルト ★バナナサンドクッキー・麦茶	牛乳 パン
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ツナとチーズの卵焼き ごまドレサラダ 春雨とひじきのスープ ★牛乳・ビスコ	三色ごはん 豆苗の中華和え すまし汁 ★ジョア・せんべい	ひじきと豆腐のつくね 切干し大根サラダ トマトと卵のスープ ★タコ蒸しパン・野菜ジュース	鮭のタルタル焼き 白菜とえのきの和え物 中華スープ ★牛乳・バナナチップ	磯うどん ほうれん草のソテー オレンジ ★ココアプリン・せんべい	希望保育の日
30日	★★★今月のお弁当のいない日★★★ (3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日) です。 ★7日(土)は、親子遠足です。おかず入りのお弁当をお願いします。 ★6月の平均熱量(加リ-)は、444 kcalです。				
麻婆たまご 納豆草とちくわの和え物 みそ汁 ★牛乳・クッキー					

※幼児期では、ごぼうやれんこんなど食物繊維が豊富で歯ごたえのある食材を普通の食事に加えてみるだけでも、噛む練習になります。また、ゆっくり噛んで「噛む回数を増やす」ことがとても大切です。

- ひ・・・肥満防止
- み・・・味覚の発達
- こ・・・言葉の発音が明確
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気を予防
- が・・・ガンの予防
- い・・・胃腸の働きを促進
- ぜ・・・全身の体力向上



★噛む力を育てよう!★ ( 6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。 )

子どもの身体の発達に大きく影響する「噛む力」。現在では、食生活の変化から噛むことが苦手な子どもが増えてきているようです。人間は生まれながらにして母乳を吸う機能を持っていますが、「噛む」という機能は、繰り返し学習しなければ得られないものです。離乳食から幼児食へ、発達に合わせて食材の大きさやかたさを変えていき、よく噛んで食事をする事で「噛む力」が養われます。乳歯が永久歯に生え替わる前までが、噛む習慣を身につける大事な時期です。軟らかすぎる食事や、流し込むように食べないなど、日常の食事から気をつけましょう! 日本咀嚼学会が提案する標語⇒『ひみこのはがいてーぜ!』は、噛む事で得られるメリットがまとめられています。