

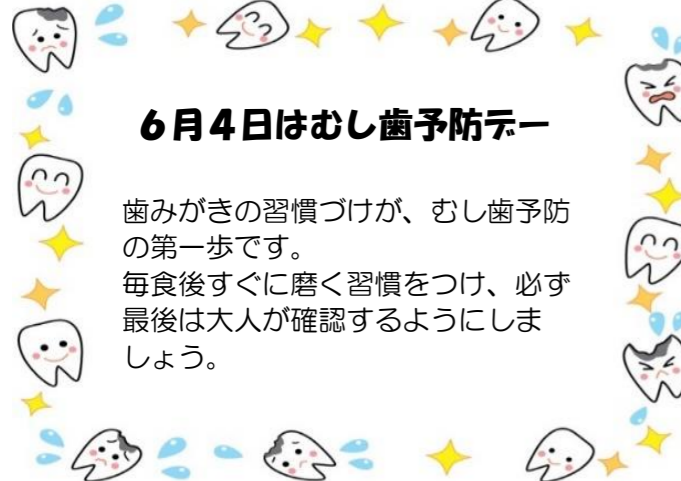
食育だより



令和2年 6月
マ・メール保育園



6月のこんだて



6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩です。
毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。

健康の主演 野菜たち

大人も子どもも、あわただしい毎日を送っている現代、間食や外食が増え、食生活もくずれがちになっています。とくに、野菜は意識して食べないと不足してしまいます。家庭でいちばん多く食卓にあがる野菜料理は、サラダと油いため。煮物は手間がかかるからと、敬遠されがちではないでしょうか。また、野菜は肉や魚ほど食欲が起らない、保存しにくいなどの理由から、思うように食べられていないのが現状です。

野菜をたっぷり食べるには…

◎1日3食平均に分けて食べよう

1日の必要量は、3食に分けてとれば楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽くすませたりすると、必要量をとるのはなかなかむずかしくなります。

◎火を通すとたくさん食べられます

生野菜は、かさばっているのに、たくさん食べたようにも実質は意外に少ないものです。野菜は生で食べるより、煮物、いため物、おひたしなど火を通すとカサが小さくなり、たっぷり食べられます。ビタミンCは多少熱で壊れますが、摂取量が多いので、その分は補えます。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食品は中心部までしっかりと熱を通し、調理した食品は、出来るだけ早く食べるように心がけましょう。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がりが寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

食育3本柱

1. 選食力を養う
 - 旬を知ろう
 - 安心・安全な食品選び
2. 食事のマナーを身につける
 - 心と体の健康を阻害する6つの「こ食」「孤食」「個食」(バラバラ)「固食」「小(少)食」「粉食」「濃食」
 - ※様々な「こ食」は健康に悪いだけでなく、心にも悪影響を与えてしまいます。「こ食」は、心身の健康を蝕み、正しい食習慣や食文化の伝承を妨げるものです。
3. 食糧・環境について考える
 - 日本の食糧事情を知ろう
 - MOTTAINAI (もったいない)の気持ちで取り組む。

日	曜日	献立名	午後おやつ	体内での働き				カロリー	
				ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	3歳以上	3歳未満
1	月	米粉パン チキンケチャップ	お茶 五平もち	米粉パン、砂糖 米、マヨドレ、ごま ポテトフレーク、油	鶏肉、ツナ みそ 豆乳	玉ねぎ、人参 キャベツ、胡瓜 コーンクリーム缶	ケチャップ がらスープ	529Kcal	422Kcal
2	火	菜めしごはん さばの竜田揚げ	豆乳 りんごゼリー	米、砂糖、油 じゃが芋 片栗粉	さば、みそ 豆乳、アガー 油揚げ	鶏肉、人参、りんご 切干大根、グリーンピース ねぎ、りんごジュース	みりん	640Kcal	454Kcal
3	水	ごはん 厚揚げの肉みそかけ	豆乳 大学芋	米、砂糖、油 さつま芋 ごま油	厚揚げ、鶏肉 小えび 豆乳、みそ	小松菜 人参、大根 みつば、生姜	みりん がらスープ	593Kcal	472Kcal
4	木	ごはん 鶏の磯辺揚げ	お茶 焼きおにぎり	米、油、砂糖 ごま、ごま油 片栗粉	鶏肉、みそ A-キダゴバダ 青のり粉	胡瓜、生姜 白菜、人参 しめじ、ゆかり粉	みりん	529Kcal	419Kcal
5	金	ごはん 豚の生姜焼き	豆乳 ポテトもち	米、砂糖、油 じゃが芋 片栗粉	鶏肉、みそ 豆乳、高野豆腐 わかめ	玉ねぎ、人参 チンゲン菜 生姜、もやし	みりん	599Kcal	477Kcal
6	土	鶏肉入りうどん		米粉めん ゼリー 砂糖	鶏肉 がんも	白菜 人参 ねぎ	みりん	405Kcal	306Kcal
8	月	ごはん さわらの西京焼き	お茶 干しえび入りチヂミ	米、砂糖、ごま 片栗粉、油 米粉、ごま油	さわら、みそ 干しえび かつお節	フロッコリー ほうれん草、ねぎ キャベツ、人参	みりん	466Kcal	413Kcal
9	火	ごはん 油淋鶏	豆乳 スイートパンキン	米、油、砂糖 ごま油、春雨 片栗粉	鶏肉、ツナ みそ、豆乳 油揚げ	生姜、ねぎ 小松菜 かぼちゃ、胡瓜		648Kcal	504Kcal
10	水	ごはん 肉じゃが	豆乳 黄桃入りゼリー	米、砂糖 油 じゃが芋	豚肉、豆腐 豆乳、みそ アガー、かつお節	玉ねぎ、キャベツ なす、グリーンピース もやし、人参、黄桃缶	みりん	534Kcal	429Kcal
11	木	きつねうどん	お茶 ゆかりおにぎり	米粉めん 片栗粉、米粉 米、砂糖、油	油揚げ しらす ささみ	ほうれん草 胡瓜、人参 ねぎ、りんご	みりん	500Kcal	429Kcal
12	金	ごはん タンドリーチキン	豆乳 高野豆腐あべかわ	カレー粉、砂糖 米、油、マヨドレ じゃが芋、片栗粉	鶏肉、豆乳 オクラ、人参 高野豆腐	キャベツ オクラ、人参 コーン	ケチャップ がらスープ	622Kcal	490Kcal
13	土	野菜入りそぼろ丼		砂糖、油、米 さつま芋 ごま油、ごま	鶏肉 みそ	白菜、人参 大根、ねぎ 玉ねぎ	みりん	435Kcal	317Kcal
15	月	ごはん 鶏の照り焼き	豆乳 フルーツポンチ	米 砂糖	鶏肉、みそ、大豆 油揚げ、ひじき アガー、豆乳	グリーンピース、人参 えのき、玉ねぎ アガー、黄桃缶	みりん	576Kcal	447Kcal
16	火	フィットチーネ風 ミートソース	お茶 じゃこ入り菜めしおにぎり	米粉めん 油、米 米粉、砂糖	豚肉 しらす 豆腐	オレンジ、グリーンピース トマトホール缶 玉ねぎ、小松菜、豆めしの素	ケチャップ ウスターソース がらスープ	549Kcal	424Kcal
17	水	ごはん 白身魚フライ	豆乳 さつま芋もち	米、米粉、片栗粉 ポテトフレーク、油 砂糖、さつま芋	ほぎ、豆乳 油揚げ、みそ かつお節 もやし	ほうれん草 しめじ もやし	ケチャップ ウスターソース	585Kcal	464Kcal
18	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き	豆乳 みたらし団子風	米、じゃが芋 マヨドレ、米粉 片栗粉、砂糖	鶏肉、みそ 豆乳、豆腐 わかめ	胡瓜 人参 白菜	塩こうじだれ	612Kcal	508Kcal
19	金	ごはん ブルコギ	豆乳 ぶどうゼリー	米、砂糖 春雨 ごま油	豚肉、みそ アガー 豆乳	もやし、人参、にら かぼちゃ、竹の子 ぶどうジュース	がらスープ みりん	521Kcal	417Kcal
20	土	ツナと厚揚げの和風あんかけ丼		米 片栗粉 砂糖	ツナ 厚揚げ みそ	玉ねぎ、人参、大根 グリーンピース 絹さや、なす	みりん	439Kcal	311Kcal
22	月	ゆかりごはん あじの煮付け	豆乳 かぼちゃきんとん	米、ゆであずき ライスパスタ マヨドレ、砂糖	あじ、ツナ みそ、豆乳 わかめ	ゆかり粉、コーン 生姜、グリーンピース えのき、かぼちゃ	みりん	550Kcal	425Kcal
23	火	ごはん マーボー豆腐	豆乳 豆乳きなこもち	米、砂糖 ごま油、油 片栗粉	豆腐、豚肉 豆乳、みそ きな粉	人参、しめじ、ねぎ 生姜、フロッコリー 胡瓜、小松菜、コーン	がらスープ	570Kcal	443Kcal
24	水	ごはん 和風ハンバーグ	豆乳 白いカステラケーキ いちごジャム添え	米、油、砂糖 いちごジャム 片栗粉、米粉	みそ、豚肉、鶏肉、干しえび 油揚げ、豆乳ホイップ A-キダゴバダ、豆乳	玉ねぎ、ねぎ 人参、黄桃缶 チンゲン菜	みりん パナエッセンス がらスープ	680Kcal	548Kcal
25	木	中華飯	豆乳 鬼まんじゅう	片栗粉、砂糖、米 油、さつま芋 米粉、ごま油	豚肉、ささみ、豆腐 わかめ、豆乳 A-キダゴバダ	白菜、玉ねぎ 人参、アスパラ もやし、しめじ	みりん	596Kcal	482Kcal
26	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	豆乳 豆腐トーナッツ	米、砂糖 マヨドレ 米粉、油	鮭、みそ、ひじき A-キダゴバダ	キャベツ、グリーンピース ピーマン、コーン、人参 ほうれん草、玉ねぎ	みりん	556Kcal	427Kcal
27	土	塩ラーメン		ライスパスタ 砂糖、ごま油 ゼリー、ごま	豚肉	もやし、ねぎ 胡瓜、人参 コーン	がらスープ	356Kcal	315Kcal
29	月	わかめごはん 鶏肉と大根の旨煮	お茶 おかかおにぎり	米、油 ライスパスタ 砂糖	人参、いんげん 玉ねぎ、ピーマン 小松菜、大根	みりん ケチャップ がらスープ	575Kcal	444Kcal	
30	火	夏野菜のカレーライス	豆乳 パイン入りゼリー	油、米 砂糖、マヨドレ カレー粉	豚肉、豆乳 アガー しらす	かぼちゃ、オレンジ 人参、なす、キャベツ 胡瓜、玉ねぎ、パイン缶	がらスープ	496Kcal	424Kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

※みそ汁には、カルシウムを補うために煮干し粉を入れています。