

給食献立予定表

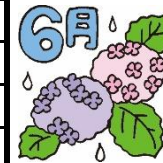
年間目標：一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ	行事	
				主食	主菜	副菜	汁物			
1	月	牛乳	ウエハース	麦飯	鮭の西京焼き	切り干し大根の煮物	豆腐のみそ汁	フルーツヨーグルト		
2	火	牛乳	バナナ	麦飯	ココット蒸し	キャバツのゆかり和え	彩り野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり		
3	水	牛乳	サブレ	麦飯	ハヤシライス	ごぼうサラダ	ゼリー	牛乳 カルシウムラスク	総練習②	
4	木	牛乳	せんべい	麦飯	ふわふわナゲット	カミカミサラダ	あおさのみそ汁	牛乳 りんご・チーズ		
5	金	牛乳	ふかし芋	麦飯	豚の生姜焼き	ちりめん昆布和え	ニラのかきたま汁	牛乳 ぼうしパン	整地	
6	土				運動会				運動会	
8	月	牛乳	ビスケット	麦飯	親子煮	ビーフンサラダ	納豆	牛乳 豆腐ドーナツ		
9	火		ヨーグルト	麦飯	鯖の甘辛揚げ	きゅうりとトマトの酢みそ和え	じゃがいものみそ汁	牛乳 チーズ饅頭	歯科検診	
10	水	牛乳	食パン	麦飯	ほうれん草としめじの Pasta	ボイル野菜	カレースープ	麦茶 かぼちゃマフィン		
11	木	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	手羽元の山賊焼き	ツナわかサラダ	かぼちゃのみそ汁	麦茶 せんべい		
12	金	牛乳	チーズ	麦飯	ドライカレー	グリーンサラダ	ヨーグルト	牛乳 スナツ麩		
13	土		ハーベスト		冷やし中華 (おにぎり)				歌舞伎揚げ	
15	月	牛乳	ビスコ	麦飯	鶏のコーンフレーク焼き	スパゲティサラダ	すり流し汁	牛乳 キャラメルポップコーン		
16	火	牛乳	りんご	麦飯	コロッケ	カラフルサラダ	呉汁	麦茶 卵サンド		
17	水	牛乳	シリアル	麦飯	ひじき入り厚焼き卵	切り干し大根のごま和え	わかめのみそ汁	牛乳 ウエハース		
18	木	牛乳	野菜スティック	麦飯	チリコンカン	ブロッコリーサラダ	手作りふりかけ	麦茶 塩昆布のおにぎり	火災訓練	
19	金	牛乳	桃	麦飯	グラタン	人参きんぴら	すまし汁	牛乳 りんごケーキ	音研	
20	土		せんべい		牛とじ丼 (白ごはん)				クッキー	
22	月	牛乳	カンパン	麦飯	チキンカレー	まめまめサラダ	バナナ	麦茶 お好み焼き		
23	火		ヨーグルト	麦飯	酢豚	三色ナムル	ふわふわ汁	牛乳 きなこのクッキー	不審者対策訓練	
24	水	牛乳	ウエハース		お弁当の日				麦茶 えびせん	お弁当の日
25	木	牛乳	バナナ	麦飯	松風焼き	わかめの酢の物	はんぺんのすまし汁	牛乳 大学芋		
26	金	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	ヤンニョムチキン	ミモザサラダ	豆乳みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	石井式	
27	土		ビスケット		えび飯・豚汁				スティックパン	
29	月	牛乳	クラッカー	麦飯	中華丼	キャロットサラダ	ヨーグルト	牛乳 せんべい		
30	火	牛乳	ソーセージ	麦飯	ハッピーメニューの日				牛乳 ケーキ	ハッピーメニュー

※献立は、都合により変更する場合があります



給食だより



6月 【目標】

よく噛んで食べよう



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

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



手作りおやつ

