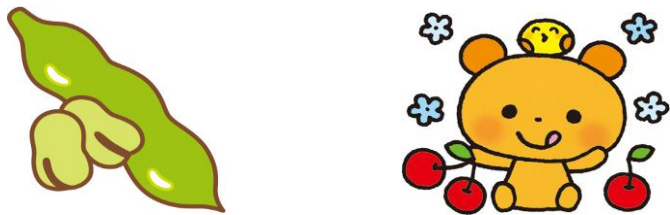


# 6月の献立予定表

2025 荒茅保育園

| 月                                                              | 火                                                                                    | 水                                                                | 木                                                                  | 金                                                                          | 土                                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2<br>カレーライス<br>大根サラダ<br>厚揚げのさっぱり煮<br>マーラーカオ                    | 3<br>ごはん<br>魚のトマトやき<br>ブロッコリーのごま和え<br>にら玉<br>すまし汁<br>かぼちゃぎょうざ                        | 4<br>かみかみごはん<br>青菜のじゃこ和え<br>ごぼうの煮物<br>みそ汁<br>かみかみおやつ             | 5<br>ごはん<br>切干大根のソース炒め<br>カミカミサラダ<br>てりやきこんにゃく<br>すまし汁<br>きなこビスケット | 6<br>ごはん<br>魚の梅煮<br>ぽりぽりきゅうり<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁<br>チーズチヂミ                   | 7<br>パン<br>牛乳                               |
| 9<br>ゆかりごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>青菜の磯和え<br>みそ汁<br>ブルーツヨーグルト           | 10<br>ごはん<br>ししゃもやき<br>きゃべつの納豆和え<br>大豆の煮物<br>すまし汁<br>さつまいもスティック                      | 11<br>ごはん<br>厚揚げのチーズやき<br>アスパラのサラダ<br>さつまいものレモン煮<br>みそ汁<br>かえるパン | 12<br>豆乳担々麺<br>トマトの酢の物<br>じゃがいもの煮物<br>えだまめおにぎり                     | 13<br>さばのさっぱり寿司<br>三色和え<br>焼きやさい<br>すまし汁<br>ゆり・たんぼほ組<br>ささまき<br>その他 とうふだんご | 14<br>3・4・5歳児<br>親子遠足<br>(希望保育)<br>パン<br>牛乳 |
| 16<br>ごはん<br>ハンバーグ<br>スティック野菜<br>じゃがバター<br>みそ汁<br>にゅうめん        | 17<br>ごはん<br>魚のおろしかけ<br>切干大根のナムル<br>青菜ときのご炒め<br>すまし汁<br>アップルパイ                       | 18<br>あじさいごはん<br>豚肉の梅じそフライ<br>もずくの酢の物<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁<br>みるく寒天 | 19<br>ロールパン<br>ミネストローネ<br>ポテトサラダ<br>ひじきのツナ炒め<br>エッグタルト             | 20<br>弁当の日<br>ホットケーキ                                                       | 21<br>パン<br>牛乳                              |
| 23<br>ビビンバ<br>いかのマリネ<br>カリカリブロッコリー<br>とろとろ中華スープ<br>とうもろこし      | 24<br>ごはん<br>魚のタンドリーやき<br>トマトのサラダ<br>アスパラソテー<br>みそ汁<br>フルーツポンチ                       | 25<br>おやこうどん<br>オクラのツナ和え<br>炒り豆腐<br>ケーキサレ                        | 26<br>ごはん<br>中華はるまき<br>さっぱりれんこん<br>豚汁<br>バナナ スコーン                  | 27<br>ごはん<br>魚の甘酢レモン<br>にんじんじゃこサラダ<br>高野豆腐のふわふわ煮<br>すまし汁<br>バイクドニョッキ       | 28<br>パン<br>牛乳                              |
| 30<br>茶飯<br>マーボー豆腐<br>いんげんのごま和え<br>かぼちゃのいとこ煮<br>すまし汁<br>豚高菜パスタ |  |                                                                  |                                                                    |                                                                            |                                             |

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には散歩へ出かけるなど、体をたくさん動かしている子どもたちです。お腹を空かせて元気いっぱいに過ごしましょう！☺また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防に努めてまいります。



## 🦷あらかや かみかみウィーク🦷

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。「よく噛んで食べること」は、健康な体づくりにとても大切です。また、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることにもつながります。かみかみウィークでは、するめ、じゃこ、切干大根、ごぼうなど、咀嚼を促す食材を献立に多く取り入れます！「一口15～30回噛もう！」を合言葉に、給食担当者から、ゆり・たんぼ組を対象に、お話ししたいと思います。ぜひ、ご家庭でも噛む回数を意識して食事をしてくださいね！

## 噛む力を育てよう

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう！

### 〈よく噛むことのよいところ〉

- ✓だ液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ✓満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防する
- ✓消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ✓脳が刺激され、活性化しやすくなる

### 〈噛む力を育てるポイント〉

- ✓適度な噛み応えのある食品
- ✓年齢に合った噛み応えのある調理法
- ✓前歯で噛み切れる硬さ
- ✓丸のみしない厚さ、大きさ
- ✓水分で流し込まない



## 無理なくとろう！「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。ご家庭で取り入れている食材がありましたか？意識して毎日の食事に取り入れてみましょう！