



給食だより

【今月の目標】
よく噛んで
食べましょう

2020年5月29日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	ポークカレーシチュー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 卵ボーロ	野菜ジュース かつばえびせん	黄粉ウエハース
2	火	イカと芋の煮物 ウィンナーソテー 具たくさん野菜の味噌汁	牛乳 揚げせんべい	お茶 メロン	塩せんべい
3	水	ひじき入り揚げ餃子 野菜入りピーマン炒め 中華風かき卵汁 オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク 野菜せんべい	ビスケット
4	木	白身魚磯部フライ もやしとほうれん草の胡麻和え ジャが芋の味噌汁 (うめ組 遠足ごっこで 園よりお弁当を提供します)	牛乳 白い風船	ミルク ビスケット	野菜せんべい
5	金	煮込みハンバーグ ブロッコリーのドレッシングかけ キャベツスープ (ひまわり組 遠足ごっこで 園よりお弁当を提供します)	牛乳 ピーチゼリー	ミルク 源氏パイ	小魚せんべい
6	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ソフトせんべい	ジュース ビスケット	
8	月	そばろ井 切干大根とほうれん草のお浸し トマト 豆腐と葱の味噌汁	牛乳 卵せんべい	ミルク 塩せんべい	醤油せんべい
9	火	プレーンオムレツ ミネストローネ アスパラのマヨネーズ添え ひとくちゼリー	牛乳 小魚せんべい	お茶 黄粉くずもち	お子様えびせん
10	水	アジフライ しらたきと人参のきんぴら 小松菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 お子様せんべい	ミルク かぼちゃせんべい	黄粉せんべい
11	木	鮭のムニエルレモン添え 野菜入りスパゲティ炒め 星の子スープ	牛乳 雑穀クッキー	ミルク ひとくち醤油せん	ビスケットボーロ
12	金	豚じゃが ほうれん草のおかか和え 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お米ボーロ	お茶 ヨーグルト	塩せんべい
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 卵せんべい	お茶 まがりせんべい	
15	月	出し巻き卵 ひじきとツナの炒め煮 うどん入りすまし汁 オレンジ	牛乳 せんべい	ミルク Caせんべい	動物クッキー
16	火	野菜たっぷり焼き肉風炒め 越のルビー ジャが芋と薄揚げの味噌汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク 塩せんべい	揚げせんべい
17	水	竹輪のカレー揚げ ブロッコリーの胡麻和え 春雨スープ	牛乳 動物ビスケット	お茶 フルーツ杏仁	野菜せんべい
18	木	麻婆豆腐 小松菜ともやしのナムル さくらんぼ	牛乳 りんごゼリー	ミルク スイートポテト	ウエハース
19	金	カレーライス パナナ (防災訓練後、非常食でカレーを食べる)	牛乳 ベビーせんべい	お茶 非常食ビスケット	プチクッキー
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 お子様せんべい	お茶 雑穀クッキー	
22	月	ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシングかけ あっさりスープ ふりかけ	牛乳 卵せんべい	ミルク バナナ	Ca あられ
23	火	若鶏のから揚げ 元気ピーマン炒め えのきと玉葱の味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク ビスケットボーロ	白い風船
24	水	赤魚の煮付け みかん入り胡瓜とわかめの酢の物 そうめん汁	牛乳 ウエハース	ミルク 茹でとうもろこし	卵せんべい
25	木	ゆかり入りわかめご飯 ささみフライ 枝豆 花人参の煮付け もずくスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク ピーチケーキ	小魚せんべい
26	金	鯖の味噌煮 人参入りいんげんの胡麻和え 星麩と玉葱のすまし汁	牛乳 プチクッキー	ミルク 小魚せんべい	動物ビスケット
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 白い風船	お茶 ビスケット	
29	月	しらす入り野菜のかき揚げ 胡瓜の中華和え 卵豆腐のすまし汁	牛乳 野菜せんべい	ミルク 夏みかんゼリー	塩せんべい
30	火	鶏肉のつくね煮 オクラのお浸し トマト 茄子と薄揚げの味噌汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク 減塩せんべい	お子様えびせん



食育活動 ※食育活動は状況を見ながら行いたいと思います

- 2日 いかに触れる体験 (全クラス)
- 3日 ピーマン種取り (さくら組)
- 19日 非常食の体験(カレー) (防災訓練)
- 24日 とうもろこしの皮むき (うめ・ひまわり組)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

- 青森 山形 石川 富山 愛知 岐阜
- 長野 静岡 高知 長崎 熊本 鹿児島
- アメリカ フィリピン



食育だより



あいうべ健康体操で噛む力を

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に変えるお口のストレッチのこと。
「噛む力」「飲み込む力」が強くなり、歯並びが良くなる、病気になりにくいなどメリットがたくさんあると言われています。

あいうべ体操

1回5秒 1分10回



①「あ〜」と
口を大きく開く



②「い〜」と口を
大きく横に広げる



③「う〜」と口を
に突き出す



④「べ〜」と舌を
突き出し下に伸ばす

あいうべ体操を続けると色々な病気を予防します

「ア トピー」など、アレルギーの病気（鼻炎、花粉症など）

「イ ンフルエンザ」など、呼吸の病気（喘息、いびき、無呼吸症候群など）

「ウ つ病」など、心の病気（体がだるい、頭がぼー など）

「ベ んぴ」など、お腹の病気（潰瘍性大腸炎など）

あいうべ〜を1セットとし、1日30セットを目安に！！

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日までは
「歯の衛生週間」です。



この時期に歯の健康を見直すのは昔からで、もちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。よく噛むことは食べ物の消化を助け、あごや脳の発達を促します。歯ごたえのある食材を献立にまじえ、よく噛んで食べるようにするといいですね。

噛みごたえのある食品を取り入れる

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。



切り方を大きめに



皮つきのままで

