

6月の南沢立 & 総合食だより

平成28年5月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付			1日	2日	3日
昼食			梅干玄米 きんぴらごぼう きゃべつとあげの餅とじ ほうれん草の味噌汁・イリコ	ケチャップライス 春雨サラダ わかめスープ イリコ	ふりかけ玄米 切干大根のバター味噌炒め 五目なます もやしの味噌汁・イリコ
献立食			おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁
おやつ			ひじきとじゃこのお餅まき・お茶	じゃがバター・お茶	ドーナツ・ミルク
日付	4日	7日	8日	9日	10日
昼食	しそみじ玄米 納豆のかき揚げ・茹でキャベツ ブルタンニートの棒々鶏風 じゃが芋の味噌汁・イリコ	冷し中華 豆腐シューマイ オレンジ イリコ	にんじんパン マカロニサラダ カレースープ イリコ	大豆玄米 青肉納豆 もやしとエビの酢の物 そうめん味噌汁・イリコ	チクタクライス ブロッコリーとコーンサラダ しめじ味噌汁 イリコ
献立食	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁・お酢	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・そうめん汁	おなか・野菜食物・煮し汁
おやつ	みたらし団子・お茶	バナナトドギ・お茶	大豆もち・お茶	さつま芋風ケーキ・豆乳	お菓子・ミルク
日付	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	中華丼 ピーマンのツナ和え パナナ イリコ	チーズパン ミモザサラダ 豆乳クリームスープ イリコ	梅干玄米 高野豆腐の餅とじ インゲンと糸こんにゃくの炒め煮 大根の味噌汁・イリコ	梅干玄米 竹輪の醤油揚げ・茹でキャベツ ゴボウサラダ エリンギの味噌汁・イリコ	ゴマ塩玄米 餅の煮つけ ほうれん草おぼろし あおさの味噌汁・イリコ
献立食	おなか・野菜食物・煮し汁・パナナ	おなか・野菜食物・豆乳スープ	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁
おやつ	あんサンド・お茶	フルーツヨーグルト・お茶	フライドポテト・お茶	オレンジゼリー・ミルク	にんじんケーキ・肉内エキス
日付	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	高菜チャーハン じゃが芋チーズ巻・茹できゃべつ 春雨スープ イリコ	ふりかけ玄米 五目大豆 ブロッコリーのカニあんかけ さつま芋の味噌汁・イリコ	コーン玄米 小松菜とシーチキンの煮物 オクラのゴマ和え 真ん平の味噌汁・イリコ	さつま芋パン スパゲティポリタン カニカマスープ イリコ	わかめ玄米 大豆ミート野菜炒め トマトサラダ 豆腐の味噌汁・イリコ
献立食	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁
おやつ	マカロニきな粉・お茶	フルーツポンチ・お茶	じゃが芋もち・お茶	カルピスゼリー・お茶	揚げパナナ・ミルク
日付	27日	28日	29日	30日	
昼食	しそみじ玄米 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のしらす和え 豆腐の味噌汁・イリコ	小豆玄米 肉じゃが風煮 野菜の輪切和サラダ 真夏の味噌汁・イリコ	ひじき玄米 ナスの旨辛炒め 小松菜の味噌和え 子芋の味噌汁・イリコ	グルテンカツカレー シーザーサラダ キウイフルーツ イリコ	
献立食	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	おなか・野菜食物・煮し汁	
おやつ	クワッククッキー・ミルク	バナナプル・豆乳	お菓子・肉内エキス	フローズンヨーグルト・お酢・ジュース	



給食室探検ツアー



5月に、ばら組以上を対象に「給食室探検ツアー」として、調理終了後の給食室の見学体験を行いました。

大きなお鍋やウルウル回る大きな回転鍋、毎日300枚以上の食器を洗う食洗器、たくさん食材が入った大きな冷蔵庫など、初めて見る道具に子どもたちは興味しんしん。「これは何？あれは何するの？」と、様々な質問が飛び交いました。見学の翌日には、「今日の見学楽しかったよ。ありがとう。」と書いてもらえて、とても嬉しかったです。

今後は、目で見て、手で触って、匂いを嗅いでと、五感を刺激する体験をととして、食の楽しさや大切さを伝えていきたいと思っております。



おいしく食べるためのむし歯予防

むし歯は食べ物を持って噛むとでき、歯に送りこむ一層の消化液です。むし歯になるも対してものを食べられる。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、食事に気を付けて予防します。

むし歯を予防する方法

- 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
- 歯に強く、食物繊維の多い野菜類や果物などをよく噛んで食べる
- 歯磨き正しい歯磨きをする
- 歯磨剤や水など、嗜好の多い飲み物を常用しない

