



# 6月の南立



# 給食だより



平成30年6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
休日					1日
朝食					真夏玉米 牛んぼろごぼろ 野菜としらすの和え物 ちやしの味噌汁・イリコ
朝やつ					おなか・野菜食物・おすまし オレインゼリー・お茶
休日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	ふりかけ玉米 真夏豆腐の含め物 キャベツとあげの煮とて 大根の味噌汁・イリコ	大豆玉米 ししゃもフリッター・ゆでキャベツ 豆腐なます さつまいもの味噌汁	グリーンピースパン かぼちごグララン コンチメスープ イリコ	しそもみじ玉米 真夏大豆 小松菜の磯辺揚げ たまごの味噌汁・イリコ	チクタクライス みかん缶 真夏の味噌汁 イリコ
朝やつ	おなか・野菜食物・おすまし プリン・アイス・お茶	おなか・野菜食物・おすまし トースト・お茶	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし ココアケーキ・ミルク	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし しゃがもタッキー・お茶
休日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	わかめ玉米 じゃが芋そぼろ煮 小松菜のシーチキン煮 夏玉米の味噌汁・イリコ	真夏日 真夏日 ポークチャップ風煮 じゃが芋の味噌汁・イリコ	真夏日 大豆ミート空揚げ バナナ イリコ	ひじき玉米 豆腐のステーキ ゆず大根の含め物 おすまし・イリコ	ゴマパン ピーンズサラダ コーンスープ イリコ
朝やつ	おなか・野菜食物・おすまし フライドポテト・お茶	おなか・野菜食物・おすまし ピザ・お茶	おなか・野菜食物・おすまし もちもちパン・ミルク	おなか・野菜食物・おすまし にんじんケーキ・お茶	おなか・野菜食物・おすまし おかし・お茶
休日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	三杯茶 こぶき草 豆腐の味噌汁 イリコ	じゃが芋パン ブロッコリーとコーンのサラダ カレースープ イリコ	小豆玉米 肉じゃが風煮 ごぼろサラダ しめじの味噌汁・イリコ	スパゲッティボリタン スペイン風オムレツ サーモンクリームスープ イリコ	シーチキン玉米 豆腐のショウマイ オクラのゴマ和え ほうれん草の味噌汁・イリコ
朝やつ	おなか・野菜食物・おすまし ポップコーン・お茶	おなか・野菜食物・おすまし フルーツヨーグルト・お茶	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし さつまいものケーキ・お茶
休日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	カレーシロップ スパゲッティサラダ キャベツスープ イリコ	真夏玉米 豆腐煮 じゃが芋のキンピラ キャベツの味噌汁・イリコ	ゆずしょうどん ちくわのチーズ揚げ 真夏魚 真夏魚 イリコ	コーン玉米 麻婆豆腐 インゲン豆のゴマ和え コンチメスープ・イリコ	ハンバーグ フライドポテト ポテト・ブロッコリー コンチメスープ・イリコ
朝やつ	おなか・野菜食物・おすまし ジャムサンド・お茶	おなか・野菜食物・おすまし タッキー・お茶	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし じゃが芋風煮・お茶	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし おなか・野菜食物・おすまし プリン・オレンジジュース

## おいしく食べるためのおしるす

口は食べ物を砕いて喉と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ません。消化にも影響します。むし歯が治ればおいしくお食事を作り、お食事を食べていただくため、食事にも大きく関係します。

**むし歯予防のポイント**

- おやつのお菓子などお食後のデザート、時間を決めて食べ
- 適宜に硬く食物繊維の多い歯茎や皮肉などをよく噛んで食べる
- 歯磨き正しい歯磨きをする
- 歯磨剤の水など、糖分の多い飲み物を飲まない

## 食べる量が気になったら

食べる量は個人差がありますが、十分な栄養を摂取できると、気持ちよく、平穏に食事をとることが出来ます。食卓とおやつの間隔をしっかり守り、体を動かして遊ぶ工夫を、無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやかんぱんなどの炭水化物が豊富な食品です。逆に、食べ過ぎが気になる場合は、おかわり立派までに、食事を美味しくいただき、ゆっくりと食べると、かむ回数が増え、満足感が得られるようになります。

