

# しょくじだより



五和保育園  
令和4年6月号

## 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いを始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても美味しいですね。



## よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



## よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



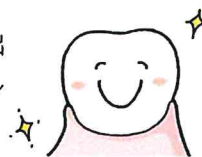
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



## よくかめば 脳が活性化!

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流量が増えて脳が活性化します。

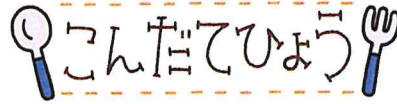


かしわもち・タルト屋さん・お菓子屋さん  
富士山クッキー（ご当地）・誕生会  
いろいろなイベント 楽しみました!





6月分


 こんだてひょう

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	水	ミレーフライ		米飯 魚フライミックスソース 小松菜とツナのごま和え 根菜汁 オレンジ	ご当地おやつ お好み焼き カルピス
02	木	ビスコ		中華おこわ じゃがいもとしらすのおやき きゅうりのひたひた とうがん汁 甘夏みかん缶	ツナとコーンのチヂミ 幼児牛乳
03	金	せんべい		ケロケロサンド 切り干し大根のサラダ カラフルスープ チーズ	あじさいゼリー
06	月	ハイハイ		大豆のカレーライス かぼちゃのチーズ焼き きゅうりの即席漬け ミニゼリー	米パフクッキー 幼児牛乳
07	火	ミレーフライ		米飯 鮭の塩焼き 卵の花炒り煮 キャベツのみそ汁 パナナ	自家製りんごヨーグルト せんべい
08	水	せんべい		米飯 ウインナー包み揚げ 筑前煮 わかめのみそ汁 もも缶	出前ホットケーキ屋0,1,2歳 菓子 野菜ジュース
09	木	ハイハイ	年少クッキング ラップおにぎり	米飯 和風ミートローフ ちくわのマリネ 五色スープ チーズ	にんじん蒸しパン ヤクルト カロリー-half
10	金	ビスコ	年中クッキング たまねぎのみそ汁	にんじんごはん ごまから揚げ 彩りきゅうりの酢の物 たまねぎのみそ汁 オレンジ	チョコババロア
11	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
13	月	ハイハイ		米飯 チキン南蛮 ピーマンのツナあえ ブロッコリー コーンスープ メロン	ココアちんすこう アシドミルク
14	火	せんべい	年長クッキング 田舎汁	梅ご飯 ポテト春巻き ちくわときゃべつのはちまみと和え 田舎汁 プリン	出前ホットケーキ屋3歳 菓子 野菜ジュース
15	水	ミレーフライ		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き オリーブオイルサラダ ミネストローネ風スープ パナナ	自家製ももヨーグルト せんべい(幼児)
16	木	ビスコ		ひじきチャーハン ポテトフライ 豆菜サラダ 大根スープ チーズ	手作りフルーツゼリー
17	金	せんべい		米飯 サーモンフライオーロラソース 大根とカニカマのサ ラダ 野菜カレースープ オレンジ	くじ屋さん
18	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
20	月	ハイハイ		五目寿司 松風焼き わかめのすまし汁 枝豆 パナナ	抹茶わらびもち 幼児牛乳
21	火	せんべい		米飯 しらすの天ぷら 栄養きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	出前ホットケーキ屋4歳 菓子 アシドミルク
22	水	ミレーフライ		おにぎりの日	やきそばパンおやつ 幼児牛乳
23	木	ビスコ	さくらクッキング フルーチェ	米飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し 甘夏みかん缶 ごぼうときゅうりのサラダ 油揚げのみそ汁	ほうれん草蒸しパン カルピス
24	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	菓子、ジョア 6月生まれお誕生ケーキ
25	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
27	月	クラッカー		山吹ソーススパゲティ 凍り豆腐のから揚げ いんげんとツナごま和え メロン	やわらかプリン
28	火	せんべい		米飯 魚のピザ風焼き おからサラダ きのこ汁 パナナ	出前ホットケーキ屋5歳 菓子 野菜ジュース
29	水	ミレーフライ		米飯、チキンカツ ひじきとツナのサラダ オニオンスープ オレンジ	即席ミニメロンパン 幼児牛乳
30	木	せんべい		ビビンバ丼 枝豆サラダ 五目みそ汁 パイン缶	たい焼き ジョア

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	603	20.6	19	178	2.3	174	0.31	0.26	27	4.3	2.1
目標量	575	23	17.2	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	105	90	110	68	96	85	100	72	150	93	111
3才未満児	529	15.5	15.9	175	2	131	0.25	0.21	22	3.6	1.9
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	114	84	114	82	87	70	100	75	122	97	119

\* 新型コロナウイルス感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

## 6月きゅうしょくイベント

## 22日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

## 24日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

3日(金)  
ケロケロサンド  
お皿の上に“かえる”  
登場!! お楽しみに!



1日(水)  
ご当地おやつ 広島 お好み焼き



17日(金) くじ屋さん



## ホットケーキ屋さん

8日(水) 0.1.2歳 14日(火) 3歳  
21日(火) 年中 28日(火) 年長  
乳児はお部屋で、幼児はりすの部屋で  
できたてのホットケーキを食べます。

トッピング  
もあるよ!

