

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
1	木	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	牛乳 せんべい	296	19.8	2.2	種実類、果物類
2	金	豆腐の中華煮 ツナサラダ しそみそ	果物 チーズ	308	18.4	2.3	海藻類
5	月	キャベツの洋風煮込み 小松菜のサラダ 納豆	ミルク するめ	330	21.8	2.2	果物類
6	火	いかのたつた揚げ 変わりごま酢あえ みそ汁	麦茶 大豆のきなこまぶし	288	20.4	1.9	海藻類
7	水	メンチカツ きゅうりの浅漬 やさいスープ ごま塩	牛乳 小魚	307	17.5	1.9	緑黄色野菜
8	木	魚のみそ焼 きんぴら みそ汁 果物	番茶 おにぎり	294	17.7	2.2	海藻類
9	金	大豆とポテトのチリソース おひたし アスパラと卵のスープ ごま塩	ミルク せんべい	408	17.7	2.2	魚介類
12	月	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ヨーグルト あられ	272	14.5	1.7	芋類
13	火	白身魚のケチャップあえ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	309	16.9	1.9	緑黄色野菜
14	水	お好みメニュー					



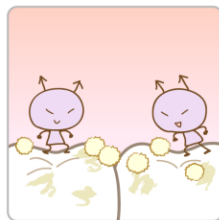
## 健康な歯は一生の宝もの

6月4日はむし歯予防デーです。虫歯になるかどうかは、歯みがきはもちろん、食事やおやつの内容や食べ方も大きく関係します。一生使う歯ですから、健康に保ちたいですね。

### なぜ 虫歯になるの？



口の中に住んでいる  
ミュータンス菌は、  
食べカス(糖質)を  
エサにします。



ミュータンス菌は、  
糖を分解して酸を  
作ります。



酸で歯が溶けて  
虫歯になってし  
まいます。

### 虫歯にならないために

#### Point 歯磨きをしよう

食べカスをそのままにしておくと、口の中の温度と水分により化学変化を起こし、虫歯の原因となります。しっかり歯みがきをしましょう！

#### Point バランスよく食べよう

糖分のとり過ぎは虫歯の原因になります。バランスよく食べることでカルシウムやビタミンDなどの骨や歯を作る栄養素とることができます。

#### Point よくかんで食べよう

よく噛むことでだ液が出て歯の表面をきれいにし、虫歯を予防し、また、だ液には、甘い物を食べて酸性に傾いた口の中を中性に戻す働きもあります。



# 平成29年6月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
15	木	肉みそもやし 磯香あえ 果物	番茶 おにぎり	327	12.7	1.3	魚介類
16	金	親子煮 すき昆布の華風あえ 果物	ミルク サンドパン	382	19.2	1.8	大豆・大豆製品
19	月	豚肉の柳川風 キャベツのごまあえ 果物	ミルク クッキー	329	19.2	1.9	魚介類
20	火	魚フライ おひたし みそ汁 しそみそ	牛乳 果物	367	21.1	2.1	種実類
21	水	焼き肉風 きゅうりの浅漬 にらたまスープ	番茶 おにぎり	288	15.1	1.6	果物類
22	木	魚の照り焼 わかめサラダ みそ汁	プリン風ゼリー あられ	303	19.1	2.1	種実類
23	金	なすとトマトのカレー フレンチサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	379	13.0	2.3	魚介類
26	月	ハンバーグ おひたし キャベツスープ ごま塩	ミルク クッキー	358	20.2	2.2	魚介類
27	火	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草のナムル 果物	牛乳 バナナ蒸しパン	307	16.7	1.6	海藻類
28	水	カツ丼 キャベツの浅漬 みそ汁	ミルク せんべい	342	25.6	2.1	海藻類、緑黄色野菜
29	木	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	310	19.3	2.3	緑黄色野菜
30	金	肉じゃが ブロッコリーのマリネ ごま塩 果物	牛乳 サンドパン	390	18.8	1.7	大豆・大豆製品

## よくかむためには。。。

**★ごはんとおかずをそろえた和食**  
パンと飲み物、つるつると食べる麺類より、ごはんとおかずをそろえた和食の方がかむ回数がアップします。

**★食材の切り方をひと工夫**  
根菜の煮物、きゅうりやにんじんのスティックサラダなど、かじって食べる料理も取り入れて！

**★食事中のお茶や水に注意**  
お茶や水を飲みながらの食事は、流し込み食べにつながります。お茶や水は食事の後に！

**★「よくかんでね」の声かけを**  
すぐにはできません。くり返し言葉かけを！

## 6月は食育月間

『食育』は食に関する意識と関心を高め、健康に配慮した食事を選ぶ力を育む取組です。

### 「食品ロス」について考えてみましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。1年間で1人あたり24.6kgと試算されています。これは、茶碗164杯分のごはんに相当します。(茶碗1杯分のごはんを150gと仮定)

食品ロスを減らすためには、「もったいない」という意識が大切です。

週に一度は、冷蔵庫の中にある食材を見直し、賞味期限・消費期限の近いものや、傷みやすい肉や野菜などを使いきって料理をする日を作りましょう。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫しています。
- ☆ 都合により献立やおやつが変更になることがありますので、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は健康づくり課 食育推進室まで  
Tel34-5448(直通)