



# 6月の給食だより



おいしく食べるためには『むし歯予防』が大切です！

## むし歯を作らない食べ方

- 規則正しい食生活をする
- おやつは時間を決めて食べる
- 根菜類やこんぶ等をよく噛んで食べる
- ジュースなどの糖分の多い飲み物をだらだら飲まない



## 歯に大切なカルシウム



カルシウムは 99%が骨や歯に含まれており、残り1%は血液中に含まれています。血液中のカルシウムは神経の伝達を助ける、心臓の動きを一定に保つ、止血する等の生命を維持するための重要なはたらきをします。血液中のカルシウムが不足すると骨や歯のカルシウムが使われてしまい、高齢期に骨粗しょう症になりやすくなります。子どもの頃からカルシウムを積極的に摂取しましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	木	ピーマン炒め トマトとレタスのスープ ゼリー	242kcal 13.6g 10.3g 268 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
2	金	ホウレンソウ わかめスープ ヨーグルト	214kcal 15.7g 5.7g 314 mg 1.4g	緑黄色野菜	野菜カレー
5	月	豆腐チャップルー みそ汁 牛乳 クリームパン	211kcal 15.9g 8.1g 192 mg 1.6g	卵	目玉焼き
6	火	白身魚のみそ汁焼き すまし汁 ごまあえ くだもの ミルク菓子	196kcal 19.6g 5.1g 304 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
7	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ポテトカレー 金魚カレー ごぼうのかきミックス			ヨーグルト
8	木	豆腐の五目煮 みそ汁 牛乳 手作りさつま芋クッキー	230kcal 18.0g 8.1g 348 mg 1.5g	魚	ムニエル
9	金	春雨の中華風炒め くだもの コンソープ 牛乳 手作りポテト焼き	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
12	月	鶏肉のレモン風味揚げ すまし汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ ミルクパン	248kcal 19.7g 12.2g 215 mg 1.5g	淡色野菜	八宝菜
13	火	そらまめのそぼろ煮 みそ汁 ミルク菓子	188kcal 15.6g 4.4g 383 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
14	水	お好み焼風卵焼き ブロッコリーのポテトあえ 貝だくさんみそ汁 ヨーグルト	221kcal 12.4g 9.7g 227 mg 1.6g	大豆製品	ちまき (きな粉付)
15	木	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの みそ汁 牛乳 手作りてりやまつトースト	251kcal 14.5g 12.6g 364 mg 1.6g	肉	鶏のから揚げ

# 13日（月）から17日（金）は『食育・かみかみウイーク』

よく噛んで食べることにつながるように、切り干し大根、根菜、肉などの食材を献立に取り入れています。☺マークのある献立は特に噛み応えを意識したカミカミ献立になっています。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **おさかなハンバーグ** です！  
給食では魚のすり身と鶏ひき肉、玉ねぎのハンバーグです。しょうがとみそ、少量の牛乳で魚の臭いを除きます。ハンバーグは人気メニューのひとつですが、今月は一味違うハンバーグにします。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
16	金	<b>☺いい歯・食育の日</b> かみかみつくね☺ ゆかりあえ みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	200kcal 17.7g 5.6g 289 mg 1.3g	魚	魚のホイル焼き	
19	月	<b>☺えちゴンのぱくもぐランチ</b> おさかなハンバーグ おひたし みそ汁 牛乳 手作りマーラーカ	241kcal 19.2g 7.6g 314 mg 1.5g	海藻	わかめスープ	
20	火	ワカサギ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ミルク 菓子	229kcal 12.2g 7.6g 174 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物	
21	水	鮭のつけ焼き 卵の花炒り みそ汁 牛乳 手作りほうれん草のクッキー	193kcal 13.8g 9.0g 196 mg 1.3g	淡色野菜	もやし炒め	
22	木	<b>【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません</b> カレーパン ミートローフ 手作りやきりーす ツナスパダ コソメスープ				フリ
23	金	マーボ豆腐 みそ汁 ヨーグルト	270kcal 13.2g 7.5g 152 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ	
26	月	豚汁 ひじきサラダ くだもの 牛乳 手作り心のキャラメルナック	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ	
27	火	いわしのかば焼き わかめサラダ みそ汁 チーズ ミルク 菓子	279kcal 19.5g 11.0g 327 mg 1.8g	芋	ポテトコロッケ	
28	水	ハンサシ 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 手作りもちもちチーズ	227cal 12.6g 12.7g 221 mg 1.6g	大豆製品	五目豆	
29	木	ミートソースパゲッティ 野菜スープ くだもの ヨーグルト	231kcal 12.4g 7.4g 192 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し	
30	金	中華風五目スープ みそ納豆 牛乳 手作りおツツマドレーヌ	246kcal 14.5g 9.5g 182 mg 1.2g	魚	焼き魚	

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。