

6月 給食だより

2024年6月 聖星保育園

梅雨の時季になりました。気温と湿度も高くなり、食欲も落ちてしまいがちです。体調を崩さないようしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

6月は法人合同献立です。担当はしなのめ保育園です。



<6月の行事予定>

●3日(月) あじさいゼリー

牛乳ゼリーとぶどうゼリーの2種類を使ったあじさいゼリーをおやつに出します。

●7日(金) 幼児部カレークッキング

きりん・くま・らいおん組は自分たちで昼食のカレーを作ります。エプロンと三角巾の準備をお願いします。爪を短く切るなど、衛生面の準備も合わせてお願いします。

●13日(木) 誕生会

今回はお魚の中でも子どもたちに人気があるサーモンを使ってフライにします!

6月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	498	19.1	13.5	207	2.2	231	0.28	0.36	27	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	455	17.4	12.8	218	2.0	201	0.24	0.34	22	1.3
1日の給与栄養量	928	34.8	25.8	428	4.6	378	0.50	0.56	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標として計算した値です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄)

調理場からのお願い



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。

6月4日

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯を作り、健康に過ごすためには、歯みがきはもちろん、毎日の食生活が大切です。バランスの良い食事と、様々な食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう!

歯みがきの大切さ

口の中の温度と水分によって化学反応を起こし、虫歯の原因になります。食後は歯みがきをしましょう。幼児部クラスでは歯科衛生士の先生と一緒にブラッシング指導を行っています。

よく噛んで食べる

よく噛んで食べると唾液が多く出て、虫歯や歯肉炎の予防に繋がります。

噛む力、あごの力をつけ、よく噛むことを習慣化しましょう。給食にも噛む力がつくようなメニューを意識して取り入れています。

栄養のバランス

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因の一つになるため、適量に抑えるようにしましょう。

歯の基盤となるたんぱく質や歯の形成に必要なカルシウム、歯を丈夫にするために必要なビタミンなど、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



6月20日(木)の献立より にらチヂミ

【材料】子ども2人分、大人2人分

にら 40g O小麦粉 30g O片栗粉 15g O水 50g

ごま油 適量 ●ポン酢 大さじ1 ●砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① にらを2cmに刻む。
- ② ボウルにOを入れ、よく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、②を流し、両面をよく焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、合わせた●をかける。

お好みでチーズを入れても
おいしいです♪

