



6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物の
かすが口の中に残ります。虫
歯菌は、食べ物のかすの中の
砂糖などを食べて歯垢となり、
酸を出して虫歯をつくりま
す。食べ物のかすや歯垢は歯
みがきをして残さないように
しましょう。また、砂糖は虫
歯菌のえさになるので、砂
糖が入ったおやつなどは減
らし、キシリトールなどの甘
味成分が入ったものをじょう
ずに利用しましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90° にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45° にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなよう
すが見られることがあります。

同じほうばかりで
かんでいる



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



大杉学園 担当栄養士 服部 政美
(栄養士名簿 第8-161号)
NPO食育インストラクター3級



手洗い

手洗いは、外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗
う習慣を付けましょう。

きれいな 手の洗い方



肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない



子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。

今月のピックアップ

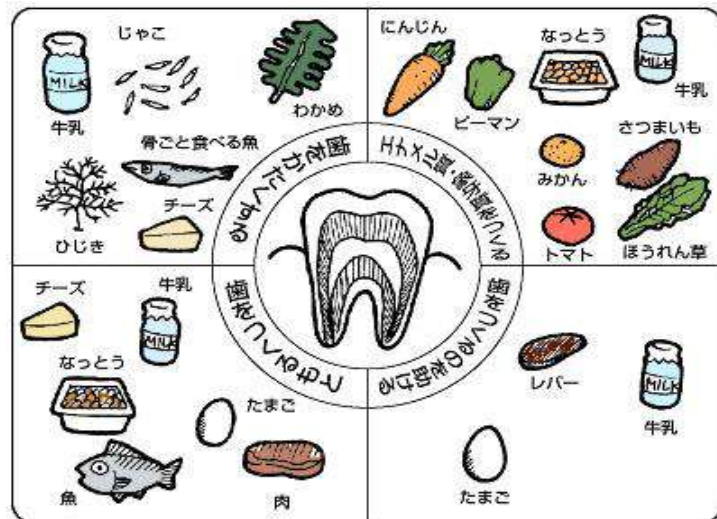
みそ汁→ぶどうゼリーに代わります。

6月24日（火）のメニュー

- ・ごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・切干大根の煮物
- ・ぶどうゼリー

※一部写真とは異なります。

歯を大切に



よくかんで食べよう



「おいしい」と感じる事が大切！！

おなか为空いて、食べれば食欲が満たされます。しかし一人で黙々と食べるだけでは、物足りなさを感じます。一人より、親しい人と食べることによって、満足度も大きく変わります。そして、心もなごみ、食欲も増してきます。また、ただ単に食べることで、「おいしい」と感じながら味わって食べるのでは、栄養の吸収も変わってきます。私たちは、「おいしい」と感じることで、脳が刺激されます。胃酸や消化酵素などが分泌され、吸収がよくなります。みんなで食べた方が、同じ料理でもおいしく感じられる経験があるかと思います。また、一人ですと、つい早食いになりがちになり、偏食もしがちで、栄養面でも心配になります。親しい人たちと楽しく食事をすると、ゆっくり時間をかけて食べるので、よく食べるようになります。消化、吸収の働きも、効率的です。

おはし選びのポイント

「持ちやすくてつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

のっぺい汁

料理の際に残る野菜の皮やへたを油で炒めて煮て、汁にしたもの。地域によって使用する材料やとろみの加減などが大きく異なるが、主にサトイモ、ニンジン、コンニャク、シイタケ、油揚げなどを出汁で煮て、醤油、食塩などで味を整え、片栗粉などでとろみをつけたもの。鶏肉や魚を加えることもある。



6月のこんだて

久国幼稚園



日	曜日	献立名	体内での働き					
			材料名					
			ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	カロリー	
2	月	とんかつ ごはん	ほうれん草のおかか和え パイン 里芋とわかめのみそ汁	米、油 砂糖、里芋	とんかつ、かつお節 わかめ、みそ	ほうれん草、白菜 パイン缶	ウスターソース	404kcal
3	火	さばのつけ焼き 炊き込みごはん	マカロニソテー オレンジ キャベツとあげのみそ汁	糸こんにゃく、砂糖 米、油、マカロニ	鶏肉、さば 油揚げ、みそ	ごぼう、人参、しめじ 生姜、玉ねぎ、グリーンピース オレンジ、キャベツ	みりん ケチャップ	521kcal
4	水	鶏の甘酢炒め ごはん	粉ふき芋 りんご えのきとねぎのみそ汁	米、片栗粉 砂糖、油 じゃが芋	鶏肉、青のり粉 みそ	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、りんご缶 えのき、ねぎ	中華スープ みりん	473kcal
5	木	ブルコギ ごはん	がんもの煮物 大根とわかめのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、がんも わかめ、みそ	もやし、玉ねぎ 人参、にら 絹さや、大根	焼肉のたれ みりん	459kcal
6	金	五目マーボー豆腐 ごはん	竹輪と青菜の中華和え ひとくちゼリー 玉ねぎとコーンの中華スープ	米、春雨、砂糖 片栗粉、油 ごま油、ゼリー	豆腐、豚肉 みそ、竹輪	ねぎ、人参、しめじ 小松菜、キャベツ 玉ねぎ、コーン	中華スープ みりん	429kcal
9	月	ミートコロッケ ごはん	ひじき煮 白桃 ふと大根の葉のみそ汁	米、ミートコロッケ 油、砂糖 麩	ひじき、油揚げ みそ	ミックスベジタブル 白桃缶、大根の葉	ウスターソース みりん	417kcal
10	火	豚のみそ炒め ごはん	スパゲティサラダ 豆腐と三つ葉のおすまし	米、砂糖、油 スパゲティ マヨネーズ	豚肉、みそ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 胡瓜、人参、三つ葉	みりん	450kcal
11	水	和風ミートボール ごはん	コーンとブロッコリーのソテー みかん なすとあげのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	肉団子、油揚げ みそ	玉ねぎ、人参、コーン ブロッコリー、もやし みかん缶、なす	みりん コンソメ	422kcal
12	木	いわしのかば焼き わかめごはん	蒸し鶏とほうれん草のソテー パイン しめじとねぎのみそ汁	米、油	わかめごはんの素 いわしのかば焼き 蒸し鶏、みそ	ほうれん草、白菜 人参、パイン缶 しめじ、ねぎ	がらスープ	400kcal
13	金	チキンハヤシライス	たこなゲット じゃこサラダ りんご乳酸菌	じゃが芋、ハヤシルワ 油、米、砂糖	鶏肉、たこなゲット しらす、りんご乳酸菌	人参、玉ねぎ キャベツ、胡瓜	コンソメ	545kcal
16	月	振替休日						
17	火	鶏の照り焼き ごはん	厚揚げとチンゲン菜の旨煮 黄桃 さつま芋とわかめのみそ汁	米、砂糖 さつま芋	鶏肉、厚揚げ わかめ、みそ	チンゲン菜、人参 黄桃缶	みりん	516kcal
18	水	焼きそば	ボークしゅうまい ひとくちゼリー 白菜とねぎのみそ汁	焼きそば、油 ゼリー	豚肉、しゅうまい みそ	キャベツ、人参 ピーマン、白菜 ねぎ	ウスターソース 焼きそばソース	401kcal
19	木	ポトフ 食パン	貝柱フライ ツナサラダ 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油 砂糖	ウインナー 貝柱フライ、ツナ 牛乳	人参、キャベツ 玉ねぎ、グリーンピース 大根、ブロッコリー	コンソメ ウスターソース	543kcal
20	金	さわらの西京焼き ごはん	ナムル りんご のっぺい汁	米、砂糖、ごま油 里芋、糸こんにゃく 片栗粉	さわら、みそ 油揚げ	もやし、胡瓜、コーン りんご缶、ごぼう 人参、ねぎ	みりん	428kcal
23	月	豚の生姜焼き ごはん	かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米、砂糖、油 マヨネーズ	豚肉、豆腐 わかめ、みそ	玉ねぎ、生姜 かぼちゃ ミックスベジタブル	みりん	464kcal
24	火	鶏の唐揚げ ごはん	切干大根の煮物 ぶどうゼリー	米、砂糖 ぶどうゼリー	鶏の唐揚げ、油揚げ	切干大根、人参 絹さや	みりん	424kcal
25	水	ほっけフライ ごはん	胡瓜の塩昆布和え みかん えのきとねぎのみそ汁	米、油	ほっけフライ、塩昆布 みそ	胡瓜、人参 みかん缶、えのき ねぎ	ウスターソース	422kcal
26	木	豚肉と玉ねぎの コーン煮 ごはん	野菜ソテー じゃが芋とほうれん草のコンソメスープ	米、片栗粉、油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、コーンクリーム缶 キャベツ、人参 ピーマン、ほうれん草	コンソメ	409kcal
27	金	野菜あんかけ ハンバーグ ごはん	かにかまサラダ パイン 青菜とあげのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	ハンバーグ かにフレック、油揚げ みそ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、大根 パイン缶、小松菜	みりん	428kcal
30	月	三色丼	笹かまぼこ 黄桃 里芋とわかめのみそ汁	砂糖、油 米、里芋	錦糸卵、鶏肉 笹かまぼこ、わかめ みそ	ほうれん草、生姜 黄桃缶	みりん	400kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。