



6月は雨の多い、梅雨の季節です。湿度の上昇するこの時期は、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなるので、園でも十分注意しながら、安全な給食を提供していきたいと思います。

### よく噛むといいことたくさん！

咀嚼とは、口の中に含んだ食べ物を飲み込むことができるように、細かく噛み砕くことを言います。咀嚼をすることで食べ物を体内に取り込み、だ液が多く分泌されることで、消化酵素がしっかりと働き、消化や吸収をスムーズに行うことができるようになります。また、だ液には多くの抗菌物質が含まれているため、よく噛むことは歯周病や虫歯の予防にも役立ちます。他にもよく噛めばいいことがあります。

#### ①食べ物の消化を助ける

食べ物を細かくかみ砕き、だ液と食べものが混ざることにより、消化しやすくなります。

#### ②顎の発達を助ける

顎の発達を助け、歯並びがよくなったり、口周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がよくなったりします。

#### ③脳の働きをよくする

たくさん噛むと脳への血液循環がよくなり、脳を刺激し、働きを活発にします。

### 歯を丈夫にしてくれる食材を紹介します！

#### ★歯を作る食材

歯のほとんどがカルシウムでできています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。

例：牛乳・乳製品・小魚・大豆・しいたけ



#### ★歯を強くする食品

歯磨き粉に含まれているフッ素は食品の中にも含まれていて、歯を強くする働きがあります。

例：わかめ・のり・昆布・小魚・干しエビなど



#### ★歯の表面を整える

歯の表面に近いエナメル質やその下の層にある組織をつくっているのはビタミンAやビタミンCです。

例：野菜・果物・レバーなど



## 今月の献立に入っている世界の料理



ドイツ



スペイン



タイ



#### スペイン チュロス

小麦粉でできた生地を棒状に絞り出して油で揚げたものです。お祝いや、おやつ、朝食などいろいろな場面で食べられているそうです。本場のチュロスはそれ自体に甘味がなく、表面をカリカリに揚げた中がふわふわの細長いパンといった感じです。スペインではチュロスはホットチョコレートに浸して食べられるそうです。



#### ドイツ ツヴィーベルズッペ ソーセージ

ドイツ料理の定番スープです。日本でいうとオニオンスープのことです。細かく切った玉ねぎをきつね色になるまで炒め、水を加え調味し、耐熱容器にスープ、スライスしたパン、チーズをのせ、オーブンで焼いてあります。



#### タイ ガパオライス

日本では鶏肉が使用されることが多いですが、タイでは鶏肉のみならず、豚肉や魚介、きのこなど様々な食材が使われます。炒めた食材をオイスターソースやナンプラーで味付けし、それをご飯にかけ、目玉焼きをのせて食べるのが一般的だそうです。ガパオライスはごくごく一般的で日本でいうカレーと同じくらいなじみ深い料理だそうです。

今月は、歯と口の健康週間  
にちなんで、カミカミメニューを  
取り入れています！

# 2022年6月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1	水	かりんとう どいつ ういんなー ぼいるきやべつ まっしゅぽてと つういーべるずっぺ	ねじねじあげ		ういんなー ちーず	こめ じゃがいも ふらんずばん、ばたー	きやべつ ころん たまねぎ
2	木	きゅうり ぶたにくのあまずんにくやき いかにんじん ぼりぼりきゅうり ぐだくさんみそしる	あじさいぜりー めろんぞえ	ぜりーのもと、 (すとろべりー、 くーる、あおりんご) めろん	ぶたにく いかするめ みそ	こめ ごま、かたくりこ じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ、にんじん、きやべつ
3	金	よーぐると とりにくとじゃがいものほっこりに ♪だいたいとこさかなのあげあえ (①だいたいとこさかなのいそに) えのきとたまねぎのみそしる	ばなな		とりにく、あつあげ だいたい、かえりちりめん (①だいたい、かえりちりめん) みそ	こめ じゃがいも かたくりこ	にんじん、いんげん、こんにやく あおのり (①あおのり) えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ
4	土						
6	月	かぼちゃ ぼーろ ◇ひじきいりつくね すなっぷえんどう ごぼうとしらたきのきんぴら せんぎりだいこんのみそしる	ちーず えだまめ		ぶたみんち、とりみんち、たまご あぶらあげ、みそ	こめ ばんこ、かたくりこ ごま	ひじき、にんじん、たまねぎ、しょうが すなっぷえんどう ごぼう、にんじん、しらたき きりぼしだいこん、にんじん、ねぎ
7	火	きうい ふる一つ しんじやがのみーとぐらたん れたすとつなのさらだ からふるすーぶ	かりんとう おしゃぶりこんぶ		あひびきみんち、ちーず つな ろーすはむ	こめ じゃがいも、こむぎこ、 ばんこ わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん、とまと れたす、きゅうり、にんじん きやべつ、たまねぎ、ぼぶりか
8	水	さくつと あられ ♪すずきのからあげ ごまみそだれ (①すずきのごまみそやき) あおのあえもの とうふときのこのすましじる	ちゅうろす すべいん	こむぎこ、ばたー、 しお、ぐらにゆーとう	すずき、みそ (①すずき、みそ) とうふ	こめ かたくりこ、ごま (①ごま)	こまつな、ほうれんそう にんじん、えのき、しめじ、だいこん、ねぎ
9	木	あかちゃん せんべい ろーるばん おれんじ きやべつくりーむに こーんさらだ	ばいんよーぐると のすきむけーき	たまご、さとう、あぶら、 よーぐると、こむぎこ、 すきむみるく、ばいん	ういんなー、ぎゅうにゅう	ろーるばん くりーむしちゅーるう いたりあんどれっしんぐ	おれんじ きやべつ、ちんげんさい、たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、にんじん、こーん
10	金	ちーず たこめし きぬあげのそぼろあんかけ こまつなとかえりちりめんのあえもの ぶたにくともやしのみそしる	びすこ		たこ きぬあげ、ぶたみんち、とりみんち かえりちりめん ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ ごま	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ こまつな もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ
11	土						
13	月	よーぐると かつおねぎまよやき だいこんとぶたにくのいために いなかじる	おれんじ ほしのせんべい		かつお ぶたにく とうふ、とりにく、みそ	こめ まよねーず	しょうが、にんにく、ねぎ だいこん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
14	火	むらさきいも せんべい とまととつなのれいせいばすた てりやききん じゃがいものすーぶ	こくとうむしばん	こむぎこ、ぎゅうにゅう、 こくとう、あぶら	つな とりにく	すばげつてい じゃがいも	とまと、たまねぎ、れたす たまねぎ、にんじん
15	水	おれんじ ◇すきやきふうに かつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	くだものぜりー		ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ちくわふ	こんにやく、にんじん、ねぎ かつおうめ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
16	木	ねじねじ あげ すぶた ちゅうかふうのはな だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	かるしうむらすく	しよくばん、ばたー、 あおのり、ちーず	ぶたばらにく おから、ちくわ	こめ かたくりこ ごまあぶら、おいたーそーす	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししたけ ねぎ、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
17	金	じゃこ とうもろこしごはん ぶちとまと ♪ささみふらい (①ささみのばんこやき) きやべつのおかかあえ ごもくすーぶ	みれーびすけつと		とりささみにく、たまご (①とりささみにく) かつおぶし	こめ こむぎこ、ばんこ (①まよねーず、ばんこ)	こーん ぶちとまと きやべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、こまつな
18	土						
20	月	うのはな くつきー だいたいかれー ごぼうさらだ おれんじ	さくつとあられ じゃこ		だいたい、とりにく ろーすはむ	こめ、かれーるう、じゃがいも まよねーず、ごま	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん おれんじ
21	火	てつしお せんべい せきはん ♪とりにくのたつたあげ (①とりにくのあげやき) おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいつぶくりーむ、 (たんじょうじ：おれんじ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きやべつ だいこん、にんじん、ねぎ
22	水	ちーず かじきのぴかた あすばら はむともやしのまよねーずいため きのこのすーぶ	きういふる一つ うのはなくつきー		かじき、たまご、ちーず ろーすはむ	こめ  こむぎこ まよねーず	ばせり、たまねぎ、とまと あすばら もやし、きゅうり、にんじん、こーん しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
23	木	ばなな しよくばん ぼーくちやっぶ れたす ひじきのびたみんさらだ だいこんとわかめのすーぶ	じゃがばたー	じゃがいも、ばたー	ぶたにく とりむねにく	しよくばん うすたーそーす わごまどれっしんぐ	たまねぎ、とまと  れたす にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん、ひじき だいこん、にんじん、みつば、わかめ
24	金	むらさきいも ちっぶ ◇つゆだくちくげんに ぶたばらときやべつのみそいため りんご	よーぐると		とりみんち ぶたにく	こめ  ごまあぶら	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、あすばら、しょうが きやべつ、たまねぎ、にんじん りんご
25	土						
27	月	ほしの せんべい ぎゅうにくとぽてとのちんじやおふう きゅうりとつなのしおこんぶあえ ちゅうかふうこーんすーぶ	おれんじ きらずあげ		ぎゅうにく つな とうふ	こめ じゃがいも、かたくりこ ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら	びーまん、たまねぎ、にんじん きゅうり、しおこんぶ、れもんじる にんじん、ちんげんさい、ねぎ、こーん
28	火	えだまめ ◇♪きすのてんぶら (①きすのしおやき) ごぼうとぶたにくのいためもの やさいのみそしる	かりかり えんぱんやき	ぎょうざのかわ、 ろーすはむ、ちーず、 けちやっぶ、つな、 まよねーず	きす (①きす) ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ てんぶらこ	ごぼう、にんじん、えのき、こんにやく だいこん、にんじん、きやべつ
29	水	ふわふわ ちっぶ がばおらいす めだまやき やさいとまとのすーぶ	きゅうり わしやあげ		ぶたひきにく たまご	こめ、ごまあぶら、かれーこ、 おいたーそーす	たまねぎ、にんじん、びーまん、ぼぶりか、ばじる、 にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
30	木	よーぐると ひやしきつねうどん とりにくのさっぱりに ちりめんさらだ	みなづき	さとう、こむぎこ あまなつとう	あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ	うどん わごまどれっしんぐ	にんじん、ねぎ、ほししたけ きゅうり、こーん、にんじん

\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。  
\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。  
\* □はこども園で作る手作りおやつです。  
\* 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。  
\* 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。  
\* 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。  
\* 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。

誕生会