



きゅうしょくだより

雄物川保育園
R7.5.26

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間を歯と口の健康週間といいます。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。使っている歯ブラシの毛の部分が広がっていないか見直して、毎食後の歯みがきを家族みんなで心がけていきましょう。保育園でも、昼食後にはうがいや歯みがきで年齢ごとに予防をしています。あごの発達や歯並びが良くなるように硬めの物を食べるようにしましょう。よく噛むことで、唾液が出て消化を助け、味覚の発達や脳への刺激で脳の発達にも良いと言われています。



歯の役目



歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭が痛くなったり姿勢が悪くなったりすることがあります。

☆しっかり噛んで食べよう



ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、ちゃんと飲み込めるようにしましょう。



食事のマナー



食事をする際に、前後のあいさつをおろそかにしたり、肘をついて食べたり、口に食べ物を入れたまま話したりしていませんか？食事のマナーを身に付けることは、相手と気持ち良く食事をするに繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーや作法を子どもたちに伝えていくことが大切です。

食事のあいさつ

「いただきます」には、動植物の命をいただくことと、食べ物を作った人への感謝の気持ちが表されています。また、「ごちそうさま」には、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、準備した人への感謝の気持ちが込められています。食べ物に関わった全ての人に対する感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。



身に付けておきたいマナー

- ☆食事の前に手を洗う
- ☆食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ☆背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる
- ☆食事中に立ち上がらない
- ☆口に食べ物が入っている時は喋らない
- ☆クチャクチャと音を立てて食べない
- ☆お皿は持って食べる

※大きくなってから身に付けようとしても、ついてしまった癖や習慣はなかなか直らないものです。小さい時からマナーを身に付けておくことはとても大切です。



6月予定献立表



曜 日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト アスパラスープ キウイ	鶏のチーズ焼き かにサラダ きのこの味噌汁 グレープフルーツ	牛 井 根菜の味噌汁 バナナ	豚肉のバーニョ焼き キャベツのレモン和え ほうれん草の味噌汁 オレンジ	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ハム・マヨ いんげんの味噌汁 パイ	カレーピラフ 野菜スープ
アレルギー食	バナナ					
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	味しらす ミルク	きつねおにぎり お茶	ばりんこ ミルク	ヨーグルト	せんべい
曜 日	9	10	11	12	13	14
献立	塩ホッケ おひたし ハム 豚 汁 オレンジ	鶏肉の漬け焼き シーザーサラダ ベーコン・マヨ かぼちゃの味噌汁 キウイ	厚揚げ丼 中華スープ グレープフルーツ	アジフライ 衣 ほうれん草の胡麻和え ハム 竹の子の味噌汁 パイ	チキンカレー 海藻サラダ ハム バナナ	味噌ラーメン ゼリー
アレルギー食		バナナ				
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	バウムクーヘン 牛乳	星たべよ ミルク	ジャムサンド 牛乳	ばかうけ ミルク	ヨーグルト	せんべい
曜 日	16	17	18	19	20	21
献立	豚肉のオニオンソース 中華サラダ ハム チンゲン菜のスープ メロン	赤魚のチーズ味噌焼き 切干大根の煮物 さつま揚げ ちくわのすまし汁 ちくわ オレンジ	すき焼き丼 なめこの味噌汁 バナナ	シュウマイ ポークビーンズ キャベツの味噌汁 パイ	鮭のホイル焼き プロッコリーの おかか和え 大根の味噌汁 キウイ	きのこスパゲティ ベーコン かきたまスープ卵
アレルギー食		えのきのすまし汁			バナナ	オニオンスープ
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	ホームバイ 牛乳	揚げせん ミルク	豆腐ドーナツ 牛乳	雪の宿 ミルク	ヨーグルト	せんべい
曜 日	23	24	25	26	27	28
献立	豚肉の青じそ焼き シーチキンサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	胡麻サバ ちくわの炒め煮 お麩とほうれん草の 味噌汁 パイ	トマトミート丼 コンソメスープ オレンジ	チキンソテー 大根サラダ ハム もやしの味噌汁 キウイ	ウインナーカレー フレンチサラダ ドレッシング グレープフルーツ	ジャージャー麺 わかめスープ
アレルギー食		鶏肉の炒め煮		オレンジ		
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	ぼたぼた焼き ミルク	もちもちチーズパン 牛乳	星たべよ ミルク	ヨーグルト	せんべい
曜 日	30					
献立	ハンバーグ つなぎ サラスパサラダ マヨ かぼちゃのスープ ベーコン メロン	○3歳未満児：完全給食でご飯が出ます。 ○アレルギー食： 黄色のマーカー →卵を使用しているメニュー (ハム・ベーコン・マヨ・揚げ衣・卵・ちくわ・さつま揚げ) 緑色のマーカー →果物のアレルギー食材(キウイ) ピンク色のマーカー →乳・乳製品を使用しているメニュー (牛乳・バター・チーズ・ヨーグルト)				
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい					
午後おやつ	バウムクーヘン 牛乳					

