

今日の食事チャレンジ

★よく噛んで食べよう～丈夫な歯を作る～

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康は、体全体の健康に深く関わっています。『ひみこの歯がいーぜ』この言葉をご存じですか？よく噛むと、良いことがたくさんあります！

- 「ひ」肥満予防……満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。
- 「み」味覚の発達……食べ物の味がよくわかります。
- 「こ」言葉の発達……口の周りの筋肉が鍛えられ、歯並びが良くなり、はっきりと正しく発音できます。
- 「の」脳の発達……脳の働きが活発になります。
- 「は」歯の病気予防……唾液がたくさん出て、歯の汚れをきれいにします。→虫歯や歯周病を防ぎます。
- 「が」がん予防……唾液中の酵素には、発がん物質の発がん性を抑える働きがあります。
- 「いー」胃腸快調……消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けます。
- 「ぜ」全力投球……しっかり歯いしばれる健康な歯で力を発揮しやすくなります。

給食の献立には、よく噛んで食べ物を味わえるように噛み応えのある食材や調理法を取り入れた「かみかみメニュー」を取り入れています。鉄分やカルシウム、食物繊維、たんぱく質が多く含まれる食材を使うこと、食材を小さく切りすぎないこと、柔らかいものと噛み応えのあるものを組み合わせることをしながら、自然と噛む力が育つよう工夫しています。よく噛んで食べることで、丈夫な歯やあごを育てるだけでなく、食べる意欲や健康な体づくりにもつながります。

今月のかみかみメニューには、噛み応えのある切干し大根やたけのこ、肉、大豆、果物などたくさん取り入れました。給食を通じて、子どもたち一人ひとりの食べる様子（噛み方・飲み込み方）を見守りながら、噛む力を育てる支援をしていきたいと思います。



旬です！ふるさとの味♪小松とまと♪

6月は小松市の特産農産物である小松トマトが出荷のピークを迎えます。新鮮でみずみずしく、うまみたっぷりの小松とまと。この美味しさを、ぜひ子ども達に伝えたい！そんな思いから、小松市のトマト生産は、県内1位！今月の献立にトマトを使用したメニューを多く取り入れました。ぜひ、お家でも食べてみてください😊

中海こども園 今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
未満児	目標量	470cal	11.8~23.7g	10.5~15.8g	1.4g未満
1~2歳児	平均	486cal	19.4g	14.8g	1.3g
以上児	目標量	575cal	15.4~30.6g	13.2~20.6g	1.6g未満
3~5歳児	平均	565cal	23.3g	18.2g	1.5g

日	曜	給食に関する行事	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	月		お茶 せんべい	カレーライス(トマト入り) ドレッシングサラダ パナナ	ミルク メープルマフィン	野菜のそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
2	火		お茶 ビスケット	鶏肉のケチャップがらめ さつまいもサラダ 味噌汁(豆腐)	牛乳 チーズキャロット 蒸しパン♥	しらすの野菜煮 きゅうり煮 味噌汁
3	水		お茶 パナナ	中華丼 ほうれん草のナムル むしシューマイ	牛乳 せんべい	野菜のそぼろあんかけ ほうれん草煮 味噌汁
4	木	歯と口の健康週間 かみかみメニュー	お茶 セリー	江戸っ子煮 切り干し大根のサラダ トマト	牛乳 ビスケット	豆腐の野菜煮 野菜スティック 味噌汁
5	金	ひみこの歯がいーぜ!	お茶 ポーロ	魚のかば焼き 豚汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	ヨーグルト和え♥ 味付小魚(以)	煮魚 大根煮 味噌汁
6	土		お茶 せんべい	パン セリー 牛乳	お茶 ビスケット	
8	月		お茶 オレンジ	魚の西京焼き オクラの納豆和え すまし汁(豆腐)	牛乳 きなこトースト♥	魚の野菜煮 もやし煮 味噌汁
9	火		お茶 ヨーグルト	チャプチェ パナナ 味噌汁(かぶ)	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 かぶ煮 味噌汁
10	水		お茶 ポーロ	メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁(白菜)	ミルク ビスケット	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁
11	木		お茶 ビスケット	コーンチャウダー りんご(以) オレンジ(未) トマトの梅スパサラダ	牛乳 ヲッフル	しらすの野菜煮 トマト煮 味噌汁
12	金	ここにこパーティー	お茶 せんべい	カレーピラフ チキンナゲット ツナサラダ 卵とトマトのスープ	あじさいゼリー♥	煮奴 キャベツ煮 味噌汁
13	土			講演会とおまつり保育参加		
15	月		お茶 ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き パンプキンサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 ビスケット	野菜のそぼろあんかけ かぼちゃ煮 味噌汁
16	火	梅干し作り (あおぞら・たいよう)	お茶 せんべい	魚のマヨネーズ焼き トマトのナムル コーンかきたまスープ	牛乳 クラッカー	煮魚 トマト煮 味噌汁
17	水		お茶 ポーロ	鶏のつくね ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(さつまいも)	牛乳 トマトお好み焼き♥	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁
18	木	から弁の日 (以上児)	お茶 パナナ	わかめおにぎり(以) わかめごはん(未) 鶏のからあげ ちくわサラダ パナナ(以) 味噌汁(未)	ミルク せんべい	しらすの野菜煮 キャベツ煮 味噌汁
19	金	食育の日	お茶 ビスケット	豚肉の大豆の磯煮 バンサンスー オレンジ	牛乳 スマイルポテト♥	豆腐の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁
20	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	
22	月		お茶 ヨーグルト	ひじき入り肉じゃが 大根サラダ パナナ	ミルク ウエハース	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁
23	火		お茶 せんべい	白身魚フライ トマトのごま酢かけ 味噌汁(なす)	牛乳 ピザトースト♥	魚の野菜煮 トマト煮 味噌汁
24	水		お茶 ビスケット	鶏肉の塩こうじ焼き ポテトサラダ 味噌汁(しめじ)	牛乳 せんべい	煮奴 いも煮 味噌汁
25	木		お茶 パナナ	ポークチャップ ちりじゃこサラダ コロコロスープ	牛乳 豆乳もち(以)♥ きなこプリン(未)	しらすの野菜煮 レタス煮 味噌汁
26	金		お茶 ポーロ	ハヤシライス (トマト入り) ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
27	土		お茶 ビスケット	パン セリー 牛乳	お茶 せんべい	
29	月		お茶 せんべい	ハンバーグ トマトのバジルサラダ 野菜スープ(キャベツ)	牛乳 スイートかぼちゃ♥	野菜のそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
30	火		お茶 ポーロ	タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(小松菜)	ミルク ビスケット	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁