

# 6月給食だより

令和4年5月31日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

心地よい光とさわやかな風が吹き抜ける5月も終わり、これからは雨の多い季節となりますね。シトシト降る雨やジトツとした空気で、気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。しっかりと手洗いうがいを心がけましょう。

## 6月は歯と口の健康習慣です

むし歯を予防するための1つに“よく噛むこと”があります。噛むということはあまり日ごろ意識していないかと思いますが、身体にとっては大切な働きをしています。

- ① むし歯を予防する  
よく噛むことで唾液が多くなり、むし歯を再石灰化させる効果が高くなります。
- ② 食べ物のおいしさを感じる  
よく噛むことで、食べ物本来の味を認識することができ、味覚が発達します。
- ③ 消化を助ける  
よく噛むことで、食べたものがお口の中で消化され、胃腸の負担を軽くします。
- ④ 歯やあごを育てる  
よく噛むことで、顎の筋肉が鍛えられ、顎の骨を発達させます。
- ⑤ 脳の働きを活発にする



～今月の離乳食～		
	1.3.5週目	2.4週目
月	トマトシチュー、りんごの甘煮、白粥	あんかけ丼、スープ
火	野菜の和風煮、含め煮、白粥	じゃがいもシチュー、バナナの甘煮、白粥
水	おやき、きのこのしらす煮、白粥	豆腐のトマト煮、野菜の炒め煮、白粥
木	煮魚、煮びたし、白粥	なすとツナの炒め煮、煮びたし、白粥
金	野菜のうま煮、スープ、白粥	魚と野菜の煮物、かぼちゃの煮物、白粥
土	煮込みうどん	野菜おじや

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	434	17.9	11.8	197	1.8	95	0.21	0.34	14	1.4
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	520	19.2	14.7	152	1.9	134	0.25	0.32	19	1.9

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。