



6月給食だより



令和5年5月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

本格的な梅雨の季節がやってきました。この時期はじめじめとした天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は特に気をつけなくてはなりません。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

6月は虫歯予防週間

～よく噛んで食べよう～



よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものを噛まないで消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかりかむということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣としてよくかむ習慣を身につけることができるのです。

お誕生日会

6月23日（金）

- コロッケ
- サラダ
- そら豆塩ゆで
- スープ
- ごはん
- さくらんぼ



～今月の離乳食～

	1.3.5週目	2.4週目
月	トマトシチュー りんご煮 おかゆ	野菜のあんかけ丼 スープ
火	野菜の和風煮 含め煮 おかゆ	じゃがいもシチュー バナナの甘煮 おかゆ
水	かぼちゃのおやき きのことしらす煮 おかゆ	豆腐のトマト煮 野菜の炒め煮 おかゆ
木	煮魚 煮びたし おかゆ	なすとツナの炒め煮 煮びたし おかゆ
金	野菜のうま煮 スープ おかゆ	魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 おかゆ
土	野菜おじや	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 ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	433	16.7	12.4	209	1.9	98	0.21	0.36	16	1.5
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	528	18.7	16.2	148	2.1	125	0.24	0.32	21	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。