



# 給食だより

令和6年5月31日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

今年も梅雨の季節がやってきました。シトシト降る雨やジトツとした空気で体調が崩れやすいこの季節。食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。また、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です。

## 歯を大切に！6月4日は虫歯予防デー

虫歯の原因は、砂糖を中心とする甘いものの食べ過ぎや栄養素のアンバランス、運動不足、ストレス、睡眠不足や過労などで、他の生活習慣病を改善し、正しい歯磨きをすれば予防できる病気なのです。

### ☆甘いおやつはほどほどに

市販の菓子類や飲料水には、砂糖が多く使われています。甘い菓子類にはお茶などを添えるようにしましょう。

### ☆かたいもので顎をきたえる

顎をきたえ、口の中を清潔にするためにも、かたいものや食物繊維を多く含む食材を選んでよく噛む習慣をつけましょう。



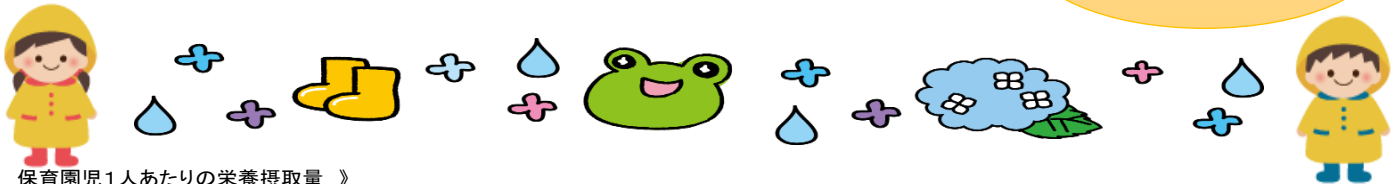
### ～虫歯を予防する食生活のポイント～

- ① だらだら食いを止める→食べる量ではなく、食べる回数がポイント
- ② 就寝前の歯磨き→食後30分頃までにも行いましょう
- ③ 一口30回噛む→唾液の分泌が促進され、プラーク形成を防ぐ

乳児の予定献立表（月齢により異なります）

月	木
トマトシチュー(トマト 玉ねぎ さつまいも 粉ミルク <ブイヨン>) りんごの甘煮(りんご) おかゆ(米)	野菜おやき(じゃがいも 人参<味噌>) かぼちゃスープ(かぼちゃ 干大根 えのき 鶏ミンチ(初期こや))おかゆ(米)
野菜のあんかけ丼(米 人参 玉ねぎ ブロッコリー 鶏ささみ(初期しらす) <しょうゆ>) スープ(ほうれん草 じゃがいも<ブイヨン>)	野菜のうま煮(しめじ ブロッコリー 高野豆腐 かつお節(初期なし)) すまし汁(みずな 人参 玉ねぎ<しょうゆ>) おかゆ(米)
火	金
野菜の和風煮(ほうれん草 しめじ 人参 かつお節)含め煮(じゃがいも 玉ねぎ 高野豆腐 <味噌>) おかゆ(米)	さつまいもシチュー(さつまいも 人参 ブロッコリー 粉ミルク<ブイヨン>)野菜のうま煮(キャベツ しいたけ チンゲン菜 ツナ(初期なし)) おかゆ(米)
さつまいもシチュー(さつまいも 小松菜 人参 粉ミルク<ブイヨン>)バナナの甘煮(バナナ) おかゆ(米)	煮魚(鮭(初期カレイ) まいたけ 人参<味噌>) 野菜の和風煮(鮭(初期カレイ) まいたけ 人参<味噌>) おかゆ(米)
水	土
煮魚(鮭(初期カレイ) 玉ねぎ 人参<味噌>) 煮びたし(大根 ほうれん草 <しょうゆ>) おかゆ(米)	野菜おじゃ
ツナシチュー(ツナ(初期なし) 人参 玉ねぎ えのき 粉ミルク) さつまいもの甘煮(さつまいも) おかゆ(米)	野菜おじゃ

調味料は後期食以降に使用します



《 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	478	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	448	16.1	12.4	198	1.6	102	0.22	0.35	17	1.7
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	545	19.2	15.9	171	2	135	0.26	0.35	22	2

☆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。



