



きゅうしよくよていひょう

2019年度おびひろようちえん



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で丈夫な歯を作るには、
歯みがきはもちろん、毎日の食生活や、かむことが大切です。

- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがありますのでご了承ください。
- ☆ 誕生会の日にはカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 4日は『動物園見学』です。お弁当の用意をお願いします。雨の場合もお弁当が必要です。
- ☆ 年長は12日が社会見学のため、お弁当の用意をお願いします。雨の場合もお弁当が必要です。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品(脂質・炭水化物)
- 赤・・・体をつくる基になる食品(タンパク質)
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品(ビタミン、ミネラル)

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ころもがえ・本堂お参り ごはん、みそしる はるまき、ピーマンいため えだまめ	どうぶつえんけんがく おべんとう すいとう 雨天時もお弁当 をお忘れなく!!	ごはん、みそしる マーボー豆腐 やさいのごまマヨあえ、こんぶ	ぶたどん、みそしる はるまきのあえもの にぼし	年長参観懇談日 しおなしパン、シチュー ブロッコリーサラダ
黄 ごはん、じゃがいも オイスターソース	赤 春巻 チャーシュー	水 ごはん、ごま、ごま油 マヨネーズ 豆腐、豚肉	木 ごはん、春雨、ごま、ごま油	金 塩なしパン、じゃがいも ドレッシング
緑 ふのり、玉葱、人参、ピーマン 枝豆	雨天時もお弁当 をお忘れなく!!	水 野菜、椎茸、葱、にら、ニンニク ほうれん草、人参、生姜、昆布	木 豚肉 煮干し 白菜、えのき、胡瓜、ひじき、人参	金 豚肉、牛乳 ツナ 玉葱、人参、しめじ、ほうれん草 ブロッコリー、トマト、コーン、糸寒天
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん、みそしる アジフライ、とうふに	ごはん、みそしる おやこに スパサラ	ねんちよう しゃかいけんがく ごはん、みそしる 年長は やさいコロケ お弁当持参!! だいこんのもの、にぼし	ごはん、みそしる ミートボール ウイナーソース、ババロア	たんじょうかい カレーライス ふくしんづけ ゼリー、みず
黄 ごはん、じゃがいも	赤 アジフライ、厚揚げ	水 ごはん、つきこんにやく	木 ごはん ビーフン	金 ごはん、じゃがいも ゼリー
緑 人参、玉葱、ピーマン、椎茸 菜の花	大根、舞茸、玉葱、人参、椎茸 キャベツ、枝豆、ひじき、三つ葉	油揚げ、高野豆腐 煮干 ひじき、しめじ、大根、人参 野菜コロケ	ミートボール、油揚げ、ウイナー ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ゼラチン ほうれん草、キャベツ、ピーマン、玉葱 人参	豚肉、牛乳 玉葱、人参 福神漬
17日	18日	19日	20日	21日
むぎごはん、たまごスープ シューマイ、やさいのしらあえ なっとうのざわなあえ	ごはん、みそしる イワシのうめに にくじゃが、チーズ	ごはん、みそしる すきやきふうにこみ マカロニサラダ、にぼし	ごはん、みそしる チキンカツ、きんぴらごぼう くだもの	歯の母親教室 ナポリタン いろいろサラダ、ぎゅうにゅう
黄 むぎごはん、ごま ごま油、こんにやく	赤 鶏卵、焼売、豆腐 納豆	水 ごはん、白滝、マカロニ、マヨネーズ オリーブ油	木 ごはん、ごま ごま油	金 パスタ ケチャップ、中濃ソース、ドレッシング ウイナー 牛乳
緑 青梗菜、椎茸、ほうれん草 人参、野沢菜漬	鶏卵、イワシの梅煮、豚肉 さつま揚げ、チーズ 春菊、もやし、玉葱、人参 グリーンピース	豚肉、焼豆腐、鶏卵 高野豆腐、煮干 なめこ、素干しのり、玉葱、白菜、人参 胡瓜、キャベツ、コーン、ひじき、椎茸、葱	わかめ、ほうれん草、ごぼう、人参 くだもの	玉葱、ピーマン、人参、なす、にんにく 切り干し大根、きゃべつ、胡瓜、トマト、ブルー
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん、みそしる しろみフライのあまずあん ひじきに	わかめごはん、みそしる スペインふうオムレツ やさいのもの、にぼし	さんしょくどん、みそしる かぼちゃのてんぷら だいこんサラダ	ごはん、スープ さんまのマーマレードに アスパラソテー、だんご	みそらーめん ぎょうざ フルーツヨーグルト、こんぶ ラーメン
黄 ごはん、白滝	赤 白身フライ、鶏卵、さつま揚げ なると、大豆	水 ごはん ごま油、ドレッシング	木 ごはん 白玉団子	金 豚肉、餃子 ヨーグルト、なると
緑 にら、玉葱、人参、ピーマン、ひじき	わかめ、青梗菜、人参、ごぼう 大根、しめじ、昆布	カニカマ 豚肉、鶏卵 いんげん、人参、大根、大葉、コーン ほうれん草、南瓜の天ぷら	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、アスパラ コーン	もやし、白菜、人参、にら、ねぎ、のり レースン、カクテル缶、昆布、ニンニク、生姜

*カクテル缶: 洋梨、黄桃、葡萄、パイ、フェリー

歯の役割

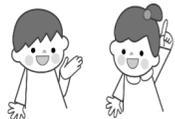
①食べ物をかむ

食べ物をかんで細かくすることで消化を助け、栄養をとりやすくなります。



②お話をする

歯があることできちんと発音できます。



③力を出す

重いものを持つとき、運動をするとき、お口をかみしめると大きな力を出せます。



④顔の形を保つ

歯がないと顔の形がくずれてしまいます。



健康な歯をつくるためには？

食べたらしっかり歯をみがく

食事の後、歯についた食べ物のカスをそのままにしておくと、虫歯の原因になります。



だらだら食べをしない

時間を決めず欲しいままにお菓子を食べていると、口の中は虫歯が得意な状態になります。だ液によって30分ほどで元の状態に戻りますが、だらだらと食べ続けていると虫歯の得意なままです。おやつは決まった時間に決まった量を食べましょう。



かたいものをしっかりかんで食べる

かたいものをよくかむことで、歯並びやかみ合わせが良くなり、あごも発達します。幼児期からしっかりとかむ習慣を身につけてもらうため、給食ではそしゃく力を高める「こんぶ」や「煮干」を入れています。特に煮干しはカルシウムと、吸収を助けるビタミンDと一緒に摂取できる食品です。塩分も多いのでとりすぎに注意してください。

好き嫌いをしないでバランスよく食べる

甘いものばかり食べて、好き嫌いが多いと虫歯になりやすくなります。カルシウムやビタミンA・Dといった骨や歯を作る栄養素を十分に取れる食事を心がけましょう。

ビタミンA



ビタミンD



カルシウム

