



# の献立表

平成30年5月28日発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
虫歯予防デー  ～歯の大切さを見直しましょう～ 歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になるとうちを良く噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。給食では、「虫歯予防メニュー」を4日に行います。よく噛んで食べてみましょう！		♥今月のお誕生会♥  <b>メロン蒸しケーキ</b> がつきます。		1 ごはん わかめとひじきの海鮮焼き キャベツのごま和え ★芋煮汁★ ♪緑黄色野菜♪	2 天丼 果物(グレープフルーツ) すまし汁(麩・三つ葉) ♪魚 類♪
4 虫歯予防メニュー ごはん 野菜ふりかけ ししゃも磯辺フリッター ★切干大根の塩昆布和え★ みそ汁(小松菜・高野) ♪肉 類♪	5 じゃじゃめん ★ころころサラダ★ 果物(オレンジ) 牛乳 ♪魚 類♪	6 ごはん 鶏肉の甘辛炒め 海藻サラダ みそ汁(ふのり・油揚げ) ♪卵 類♪	7 運動会リハーサル お弁当日	8 ハヤシライス 豆ツナサラダ 果物(キウイ) 福神漬け 麦茶 ♪いも類♪	9 運動会 給食なし
11 1号運動会振替休日 2号のみ給食あり ★ナポリタン★ ブロッコリーサラダ 果物(バナナ) 牛乳 ♪魚 類♪	12 ビビンバ丼 ★チョレギサラダ★ 中華団子スープ ♪根菜類♪	13 シーフードカレー バナナヨーグルト 福神漬け 麦茶 ♪海藻類♪	14 ごはん 野菜炒め ★和風マカロニサラダ★ みそ汁(大根・人参) ♪肉 類♪	15 八戸特産品メニュー ごはん さばの照り焼き ほうれん草の菊のお浸し ★せんべい汁★ ♪乳製品♪	16 あんかけ焼きそば フルーツ杏仁 麦茶 ♪いも類♪
18 ★タンメン★ 鶏肉のごま照り焼き フルーツゼリー ♪卵 類♪	19 レーズンパン 鮭キャベツメンチ ★マロニーサラダ★ パンプキンスープ ♪緑黄色野菜♪	20 食パン ブルーベリージャム ケチャップマカロニ 野菜のピーナッツ和え 牛乳 ♪魚 類♪	21 麻婆丼 ★大根のみそマヨ和え★ わかめスープ ♪大豆製品♪	22 体験学習 お弁当日	23 チキンカツカレー もやしサラダ 麦茶 ♪根菜類♪
25 ごはん ごま塩 がんも野菜煮 キャベツのお浸し みそ汁(なめこ・ねぎ) ♪肉 類♪	26 ごはん ★豚肉の生姜焼き★ 大根の甘酢漬け ニラ玉スープ ♪いも類♪	27 チキンライス 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のサラダ ポトフ ♪乳製品♪	28 お誕生会 ごはん 豚すき煮 ★胡瓜の梅おかか和え★ みそ汁(冬瓜・油揚げ) メロン蒸しケーキ ♪卵 類♪	29 和風スパゲッティ 厚焼き玉子 コールスローサラダ 牛乳 ♪魚 類♪	30 親子丼 ★大根サラダ★ 果物(さくらんぼ) みそ汁(ふのり・ねぎ) ♪大豆製品♪

★のマークは、旬の食材を使用した献立です。今月の旬の食材は、いんげん・ピーマン・きゅうり・牛蒡・オクラ・メロンなどです。

♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスが良くなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみてはいかがでしょうか。

〈給食室より〉

### 歯の病気を予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯・歯槽膿漏の原因になります。

よく噛むことによって分泌される唾液には、歯をかたく丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるペスタリンも含まれています。

### 脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。

### 味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

## ～よく噛んで食べよう～



よく噛んで食べる理由と効果

### 肥満予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調整します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

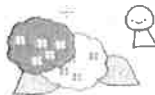
### 消化を助ける

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。しっかりと食べ物を噛まないと、消化が不十分になり、胃に負担をかけてしまいます。





# 6月の献立表



＜給食室より＞

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になるると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

歯の大切さを見直してもらえるように、今月の給食には、毎日「かみかみ食材」が登場します。「かみかみ食材」とは、歯ごたえのある食材や、カルシウムの多い食材です。よく噛んで食べてみましょう！

6月4日(月)は「虫歯予防ランチ」、8日(金)は「運動会がんばれランチ」です。お楽しみに♪



	1(金)	2(土)
		土曜預かり
午前おやつ	ポーロ	ソフトサラダ
昼食	ロールパン てりやきチキン バナナ ポトフ	ビビンバ丼 パプリカのマヨ和え キウイ わかめの中華スープ
午後おやつ	冷やし納豆そうめん	ミニメロンパン

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
	虫歯予防ランチ				運動会がんばれランチ	運動会
午前おやつ	ハイハイ	ウエハース	お子様せんべい	ぱりんこ	ポーロ	
昼食	ひじきごはん 鶏肉とれんごんの炒め煮 きゅうりの甘酢漬 切干大根のみそ汁	きくらげと豚肉のあんかけ焼きそば もやしのじゃこナムル オレンジ 大豆の中華スープ	ごはん 高野豆腐のチンジャオロース バナナ 小松菜のみそ汁	クロワッサン 鮭のラビゴットソースかけ はるさめサラダ クラムチャウダー	ファイターチャーハン エビマヨ えのきとオクラのゆかり和え しめじのみそ汁	
午後おやつ	しらすチーズトースト	コーンピラフ	冷やし中華	桜えびのおにぎり	メロン	
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
						土曜預かり
午前おやつ	ハイハイ	ウエハース	お子様せんべい	ぱりんこ	ポーロ	ソフトサラダ
昼食	昔ながらのナポリタン 海藻サラダ キウイ コーンスープ	炊き込みごはん さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみそ汁	ごはん 肉じゃが アスパラの酢みそ和え オレンジ	トースト チキンチャップ ひじきのコールスロー コンソメスープ	納豆ごはん ひじきと人参の卵焼き いんげんのごま和え 鮭とみつばのみそ汁	鮭のカレーピラフ もやしの塩昆布ナムル オレンジ はるさめスープ
午後おやつ	塩昆布おにぎり	チョコバナナ	南部せんべい	カルピクッパ	かぼちゃのミルクきんとん	ももゼリー

\* 午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。

\* 都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。



よくかむと良いこといっぱい!!

消化吸収がよくなります  
かむことで消化酵素が分泌され、食べたものが消化されやすく、栄養吸収もスムーズに。

歯がきれいになります  
子どもはかみにくい食材を嫌いだから。きちんとかめると、苦手食材がへってきます。

歯並びがよくなります  
かむことであごの骨の発達を助け、歯がきれいに収まるようになります。

むし歯がでにくくなります  
野菜など繊維質の食材をかむと、ブラッシング効果があり、唾液もよく出て、むし歯予防に。

脳の発達に  
よい刺激を与えます  
かむことは脳にもよい刺激になり、脳のすこやかな発達を促します。

繊維の多いもの、弾力のあるもの  
いろいろな食感を  
経験させることで、かむ力アップ!

