

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29	炸醬麵 (ジャージャーメン) オレンジ (75g)	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g (未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・牛ひき肉・赤色辛みそ	中華めん・植物油・ごま油・砂糖 (三温糖)・片栗粉・かつお	ゆいづろ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・ネギ
3 17	麦ごはん (全国児用) 豆腐と豚肉のみそ炒め こまつなのスープ	牛乳 (未満児) メロン60g (未満児) 豆乳 ひじきのクッキー	牛乳・豚肉・木綿豆腐・米みそ・鶏肉・鶏卵・かつお・昆布だし・豆乳・ひじき	精白米・麦・植物油・片栗粉・いりごま・小麦粉・黒砂糖・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな・乾しいたけ
4 18	麦ごはん (全国児用) 卵とトマトのかき玉汁 牛肉とごぼうの甘辛煮	牛乳 (未満児) バナナ (50g) (未満児) スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛乳・鶏卵・鳥がらだし・牛肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・片栗粉・植物油・砂糖 (三温糖)・くず粉・黒砂糖	バナナ・トマト・たまねぎ・青ねぎ・こんにゃく・ごぼう・にんじん・きょういんげん・しょうが
5 19	麦ごはん (全国児用) あじさい揚げ ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g (未満児) スキムミルク カレーサンド	牛乳・白身魚 (角切り)・鶏卵・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豚ひき肉	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・食パン・植物油・カレー粉・パン粉	ゆいづろ・コーン・おろし・にんじん・グリーンピース・きょういんげん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・トマトキャブ
6 20	ロールパン (全国児用) 野菜スープ (キャベツ) 新☆ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	牛乳 (未満児) チーズ (10g) (未満児) スキムミルク ネーブル (50g) かりんとう	牛乳・ブロッコリー・鳥がらだし・鶏肉さき身 (そぎ切り)・だいず・まぐろ油漬 (缶)・脱脂粉乳	ロールパン・植物油・砂糖 (三温糖)・中華スープの素・片栗粉・ごま油・マネズ・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・パセリ・にんじん・生しいたけ・ピーマン・トマト・しょうが・きゅうり・ネギ
7 21	キャロットごはん 豚肉の南部焼き レタス (12g) 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 (未満児) みかん (缶) (未満児) スキムミルク レーズンスティック	牛乳・しらす干し・豚肉・油揚げ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・鶏卵・しらす干し	精白米・麦・すりごま・砂糖 (三温糖)・ごま油・植物油・小麦粉・マーガリン・押麦	みかん (缶)・にんじん・しそ葉・しょうが・レタス・切干だいこん・なす・青ねぎ・干しぶどう
8 22	五目うどん ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) バナナ (缶) 30g (未満児) 牛乳 キウイフルーツ (50g) クラッカー (15g)	牛乳・鶏卵・鶏肉・かまぼこ・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖 (三温糖)・かつお	バナナ (缶) (缶)・乾しいたけ・しいたけだし・ほうれんそう・にんじん・キウイフルーツ
10 24	麦ごはん (全国児用) 大豆と豚肉の黒酢煮 清汁 (かまぼこ)	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) スキムミルク マーヨーココ (中国黒酢レモン)	牛乳・豚肉・だいず・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・小麦粉・黒砂糖	バナナ・ごぼう・にんじん・根菜ねぎ・きょういんげん・しょうが・えのきたけ
11 25	麦ごはん (全国児用) コンソメスープ 白身魚の焼カレー風 じゃこサラダ	牛乳 (未満児) メロン60g (未満児) スキムミルク ビスケット	牛乳・木綿豆腐・鳥がらだし・白身魚・チーズ・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・小麦粉・植物油・カレー粉・砂糖 (三温糖)・ごま油・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん・パセリ・ピーマン・トマトキャブ・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう
12	麦ごはん (全国児用) 清汁 (こまつな・えのきたけ) 新☆ひじき入りつくね焼き サラダ菜 (7g) グリーンアスパラといかのサラダ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 豆乳 フレンチドッグ	牛乳・かつお・昆布だし・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・ひじき・米みそ・あおのり・いか・豆乳・フレンチドッグ・鶏卵・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・植物油・マネズ・ごま油・すりごま・小麦粉・砂糖 (三温糖)・揚げ油	こまつな・えのきたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・つげな・グリーンアスパラガス・黄ピーマン
13 27	ロールパン (全国児用) かぼちゃとえびのグラタン 野菜スープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) カルピスミルク バナナ (50g) ポップコーン	牛乳・えび・鶏肉・脱脂粉乳・コーン・粉チーズ・鳥がらだし・乳酸菌飲料	カレー・ロールパン・マーガリン・小麦粉・パン粉・じゃがいも・とうもろこし	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・セリ・バナナ
14 28	麦ごはん (全国児用) 鳴門煮 (じゃがいも) トマトとわかめのサラダ	牛乳 (未満児) もも (缶) 30g (未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・かつわかめ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖 (三温糖)・ごま油・グリーン糖・水あめ・米粉	もも (缶)・こんにゃく・にんじん・きょういんげん・しょうが・コーン・おろし (缶)・トマト・きゅうり
26	あじさいごはん 魚のごまみそ焼き 紅白の清汁 いんげんのごま炒め あじさい羹	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 豆乳 丸ボーロ	牛乳・まけ・魚・みそ・はんぺん・かつお・昆布だし・寒天・豆乳	せんべい・精白米・すりごま・植物油・砂糖 (三温糖)・ごま油・丸ボーロ	梅干し・みつば・きょういんげん・ぶどうジュース

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ビタミン活性当量:RAE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	519	21.8	15.3	325	2.2	226	0.31	0.54	29	4.1	1.9
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.3	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する (昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

歯と口の健康習慣

赤坂けやき通り保育園
2019年6月

6月4日～6月10日は『歯と口の健康習慣』です。豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。乳歯は上下10本ずつ合計20本あります。まず、下の前歯が生後6～7か月頃から生え始め、2歳半～3歳頃で20本生え揃います。乳歯をむし歯から守ることは、その後生える永久歯を守ることに繋がります。

むし歯のでき方

食事をすると、食べ物の中の糖質(特に砂糖)と口の中のミュータンス菌によって、歯垢(プラーク)が作られます。歯垢は水に溶けにくく、粘着性が強いので、うがいではとれません。

↓ 放っておくと…

歯垢の中のミュータンス菌が糖質を分解して酸をつくり、歯の成分のカルシウムやリンが溶け出します。(初期むし歯)

↓ さらに放っておくと…

初期むし歯をそのままにしておくと、歯の成分が次々と溶け出し、歯に穴があいてしまいます。

むし歯予防のポイント

★毎日の歯みがきでしっかり歯垢を取り除きましょう

歯ブラシは子ども用と仕上げ用の2本を準備して、永久歯が生え揃うまでは保護者が仕上げみがきをしましょう。(寝る前は必ず)

歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目は、むし歯がしやすいので、とくに気をつけてみがきましょう。



★規則正しい食生活をこころがけましょう

おやつは時間や量を決めましょう。とくに甘いジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料をダラダラ飲むことはむし歯の危険が高まります。

あめ、チョコレート、ガム、キャラメルなどは口の中に長く残るので気をつけましょう。

★定期的に歯科健診を受けましょう

かかりつけ歯科医院をつくり、家族で定期的に歯科健診を受けましょう。

むし歯は感染症です。家族みんなで口の中を清潔に保ちましょう。



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育月間には、各地で食育をテーマとした様々な取り組みやイベントが実施されています。ぜひ、イベントに出かけてみましょう。

食育の日には、日頃の食生活を見直したり、家族で食卓を囲んで食事を楽しんだり、郷土料理に挑戦するなど、食育の実践に取り組んでみませんか？