



給食たより

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のためにも、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んでたべるとおいしいよ」などと声かけしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

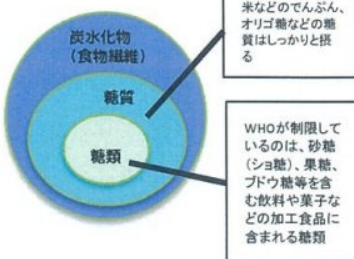
- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

<砂糖のとり過ぎに気をつけましょう>

好き嫌いが多い乳幼児期も、母乳と同じ甘さを持つ「砂糖」は肯定的に受け入れることができます。砂糖は、動物が先天的に好む味で、食べた時の満足感は格別！ その一方で、糖尿病患者は激増。現代人にとって、砂糖のとり過ぎは重大な事です。子どもの頃から、砂糖のとり過ぎを防ぎ、健康な食習慣を身につけましょう。

★糖類とは？

炭水化物＝糖質＋食物繊維
糖質＝糖類・多糖類



★糖類(砂糖等)の適切な量とは？

世界保健機関 (WHO) は、肥満防止のために、1日あたりの具体的な量を示しています。子どもの場合は16g、ティースプーンで4杯程度。この量は、私たちが日常的に摂取している量に対して極端に少ない量です。

- ・角砂糖1個＝約4g
- ・子どもの1日あたりの量は16g(角砂糖4個)

板チョコレート1/2枚 (25g)	バニラアイス (200ml)	プリン1個 (67g)	100%オレンジジュース 200ml	コーラ1缶 250ml
角砂糖: 3個 (約12g)	角砂糖: 10個 (約41.8g)	角砂糖: 3個 (約12g)	角砂糖: 4.5個 (約18g)	角砂糖: 7.5個 (約30.5g)

★砂糖の摂取量を減らすポイント

<加工食品をなるべく使わない>

お菓子やパンだけでなく、総菜などの加工食品についても、製造過程で、舌触りや口あたり、風味をよくするために、「糖類(砂糖・糖液等)」が使われています。食べ過ぎに気をつけましょう。

<清涼飲料水や100%ジュースを飲み過ぎないように>

お水やお茶の代わりにジュースを飲むのはやめましょう。また100%果汁ジュースについても、WHOが制限している「果糖」を含むので、飲み過ぎないように気をつけましょう。

給食がある時の朝ごはん (例1)



給食では、1日の栄養給与量の45%～50%を摂取できるようにしています。写真は、1日栄養給与量の25%の量となっています。

<牛乳>

- ・120ml

<鮭おにぎり>

- うさぎ～ぞう: 30g × 2
- ぱんだ～いるか: 40g × 2個

<卵焼き>

- ・卵2個を使い厚焼き玉子を作ります。6等分にカットし、2切使用。

<サラダ>

- ・トマト25g、きゅうり20g
- ・ドレッシングをかけた、そのままでもOK

<豆腐のみそ汁>

- ・豆腐20g、ほうれん草10g

※上記の分量は目安の数量です。

※組み合わせもいろいろ変えてください。

※質問等があれば、栄養士(平良)の方までお声かけください。

6月献立表

2022年

社会福祉法人 ベリー保育園
米養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
1	水	玄米ごはん、肉じゃが、 納豆和え、絹ごし豆腐のみそ汁、 バナナ	沖縄そば、米、 じゃが芋、しらたき、 玄米、油、ごま油、 三温糖	牛乳、納豆、豆腐、 豚肉、みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ、 さやいんげん、ピーマン、しいたけ、のり	牛乳 おやつ焼きそば	りんご	
2	木	黒米ごはん、さばのみそ煮、 千切りイリチー、 へちまのみそ汁、りんご	米、小麦粉、黒砂糖、 こんにゃく、油、 黒米、三温糖	牛乳、さば、みそ、 豚肉、かつお節、 油揚げ	りんご、へちま、切干大根、にんじん、 葉ねぎ、こんぶ、わかめ	<コッパニ> 牛乳 ちんびん	スティックチーズ	
3	金	菜めし、島豆腐の肉みそかけ、 マヨ和え、鶏汁、オレンジ	米、ノエツマヨネーズ、 三温糖、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、 豚肉、かつお節、 みそ、しらす干し	オレンジ、はくさい、だいこん、 にんじん、葉ねぎ、こんぶ、アーサ、 こんぶ	牛乳 アーサおにぎり	バナナ	
4	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	源氏パイ
6	月	二色丼、梅かつお和え、 大根のみそ汁、りんご	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、 三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、小豆、 みそ、かつお節、 油揚げ	りんご、だいこん、さやいんげん、 きゅうり、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	牛乳 ぜんざい	オレンジ	
7	火	きびごはん、ユーリンチー、 ゴーヤーサラダ、中華スープ、 グレープフルーツ	さつま芋、米、ごま、 ノエツマヨネーズ、きび、 油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 ツナ缶、糸けすり	グレープフルーツ、ゴーヤー、 ごまつな、白ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳 大学芋	野菜ビスケット	
8	水	肉野菜そば、ちくわゆかり焼き、 パパイアサラダ、オレンジ	沖縄そば、米、 小麦粉、油、 三温糖、ごま	牛乳、ちくわ、 豚肉、油揚げ	オレンジ、キャベツ、パパイア、 にんじん、きゅうり、きくらげ	牛乳 いなり寿司	バナナ	
9	木	雑穀ごはん、魚のキャロット焼き、 小松菜炒め、チムシンジ、りんご	米、小麦粉、 じゃが芋、ノエツマヨネーズ、 雑穀、バター、油、 グラニュー糖、パン粉	牛乳、白身魚、 豚肉、チーズ、みそ、 ベーコン(無添加)、 かつお節	りんご、ごまつな、にんじん、にら、 とうがん、たまねぎ、サニーレタス	牛乳 チーズスコーン	せんべい	
10	金	麦ごはん、夏野菜カレー、 焼きとうもろこし、 レタスのスープ、すいか	米、食パン、押麦、 じゃが芋、はちみつ、 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、きな粉	すいか、コーン、レタス、にんじん、 なす、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、 ピーマン	牛乳 きなこトースト	りんご	
11	土	チャーハン、浅漬け、 アーサのスープ、オレンジ	米、油、ごま油	焼き豚	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 コーン、グリーンピース、こんぶ、アーサ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
13	月	きびごはん、豚肉の生姜炒め、 大根の甘酢和え、 ほうれん草のみそ汁、グレープフルーツ	米、砂糖、 グラニュー糖、 きび、油、三温糖	牛乳、豚肉、 かたくちいわし、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、 ほうれん草、さやいんげん、みかん、 パイナップル、もも、きゅうり、えのきたけ、 にんじん、さくらんぼ、レモン	牛乳 フルーツゼリー、 ミニフィッシュ	りんご	
14	火	玄米ごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 ブロッコリーサラダ、 マッシュルームスープ、もも缶	米、食パン、 じゃがいも、玄米、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、白身魚、 チーズ、大豆、ツナ缶、 ベーコン(無添加)	もも、ブロッコリー、 マッシュルーム、にんじん、 たまねぎ、トマト、コーン、あおのり	牛乳 ツナマヨトースト	源氏パイ	
15	水	お弁当会					牛乳 スイートポテト (さつま芋、三温糖)	せんべい
16	木	ビビンバ、カリカリきゅうり、 わかめの中華スープ、すいか	米、バター、押麦、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、糸けすり	すいか、ごまつな、きゅうり、 もやし、たまねぎ、にんじん、 白ねぎ、えのきたけ、切干大根、わかめ	牛乳 マヨネーズ	かむかむ昆布	
17	金	雑穀ごはん、ピーマンの肉づめ、 ポテトサラダ、 なめこのみそ汁、りんご	米、じゃが芋、パン粉、 お肉、オリーブオイル、 雑穀、ケチャップ、小麦粉、 オリーブ油	牛乳、豚肉、豆腐、 チーズ、みそ、 かつお節	りんご、なめこ、ピーマン、 きゅうり、ごまつな、たまねぎ、 コーン、にんじん、葉ねぎ	牛乳 小松菜チーズ蒸しパン	オレンジ	
18	土	焼きそば、ゆかり和え、 小松菜スープ、オレンジ	焼きそばめん、 ごま、三温糖	豚肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ごまつな、 ピーマン、にんじん	麦茶 お菓子	せんべい	
20	月	<慰霊の日メニュー> ポロポロジュシー、ふかし芋、 アーサ入りゆし豆腐、りんご	さつま芋、米、 押麦、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 かつお節、みそ	りんご、パクチョイ、にんじん、 アーサ、のり	牛乳 のりおにぎり	オレンジ	
21	火	雑穀ごはん、レバーフライ、 トマトの和え物、 さつま芋のみそ汁、オレンジ	米、さつま芋、 ビーフン、油、雑穀、 小麦粉、パン粉、ごま油	牛乳、豚肉、 みそ、かつお節、 煮干し	オレンジ、トマト、きゅうり、 たまねぎ、たまねぎ、ピーマン、 葉ねぎ、にんじん、サニーレタス、しいたけ	牛乳 焼きビーフン	小魚	
22	水	玄米ごはん、鮭のカレー焼き、 ゴーヤーチャンプル、 もずくのみそ汁、バナナ	米、黒砂糖、 くす粉、玄米、 小麦粉、油	牛乳、さけ、豆腐、 厚揚げ、豚肉、みそ、 きな粉、かつお節	バナナ、もずく、ゴーヤー、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 くすもち	りんご	
23	木	慰霊の日						
24	金	麦ごはん、マーボー豆腐、 ごぼうサラダ、春雨スープ、 グレープフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、 はるさめ、押麦、 片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ	グレープフルーツ、にんじん、にら、 ごぼう、たまねぎ、きゅうり、 たけのこ、ごまつな、レーズン、しいたけ	牛乳 黒糖蒸しパン	スティックチーズ	
25	土	けんちんうどん、ゆで卵、 ほうれん草のおひたし、オレンジ	うどん、里芋	卵、鶏肉、 かつお節	ほうれんそう、にんじん、だいこん	麦茶 お菓子	源氏パイ	
27	月	玄米ごはん、筑前煮、 カッパ納豆、冬瓜のみそ汁、 オレンジ	米、納豆、里芋、 お肉、オリーブオイル、玄米、 油、三温糖	牛乳、鶏肉、 ウィンナー(無添加)、 みそ、かつお節	オレンジ、とうがん、にんじん、 たけのこ、ごぼう、葉ねぎ、 しいたけ、さやいんげん、わかめ	牛乳 ミックスパウンド	りんご	
28	火	<誕生会メニュー>黒米ごはん、 ミヌダル、にんじんサラダ、 イナムドゥッチ、すいか	米、こんにゃく、 ごま、黒米、 国産ものタルト(卵不使用)	豚肉、かまぼこ、 みそ、ツナ缶、 かつお節	すいか、にんじん、えだまめ、 葉ねぎ、サニーレタス、しいたけ	ぶどうジュース、 もものタルト	せんべい	
29	水	冷やし中華、さつま芋サラダ、 ほうれん草のスープ、りんご	中華めん、米、ごま、 さつま芋、油、 ノエツマヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ	りんご、きゅうり、ほうれんそう、 にんじん、コーン、たまねぎ、 ブルーベリー、レモン	牛乳 みそ焼きおにぎり	バナナ	
30	木	きびごはん、スパニッシュサラダ、 ブロッコリーソテー、 トマトスープ、グレープフルーツ	米、お肉、オリーブオイル、 じゃが芋、油、 グラニュー糖、きび	牛乳、卵、鶏肉、 ウィンナー(無添加)、 ベーコン、チーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、 たまねぎ、パプリカ、トマト、 コーン、にんじん	牛乳 メロンパン	塩ゆで枝豆	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

<コッパニ>

旧暦の5月4日はコッパニデーです。子供たちの健やかな成長を願い、ヒメカン(火の神)や仏壇にちんびんやボーボーをお供えします。

<ミヌダル>

琉球王朝時代の宮廷料理として、お祝いの席で出されていた料理です。豚肉の薄切りに、ごまだれをまぶして蒸し上げます。