

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	木	十穀米	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	かぼちゃと豆乳の米粉ケーキ いりこ スキムミルク	牛乳 オレンジ	清汁	牛乳・豚肉・スキムミルク 豆腐・豆乳・いりこ 牛乳・しらす干し	十穀米	玉ねぎ・人参・生姜 小松菜・もやし・かぼちゃ 青葱
2	金	麦ごはん	厚揚げの煮付 レタス わかめスープ	人参ゼリー サブレ 昆布 豆乳	牛乳 キウイ		牛乳・牛肉・厚揚げ わかめ・豆乳・昆布	麦ごはん じゃがいも・ごま油 サブレ	人参・さやいんげん えのき・青葱・レモン キウイ・レタス
3	土	 十穀米	ツナとトマトのスパゲティ バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛乳・ツナ缶 チーズ	スパゲティ	玉ねぎ・人参 トマト缶・しめじ・ピーマン バナナ
5	月	十穀米	あじさい揚げ サラダ菜 季節の具だくさんみそ汁	きな粉蒸しパン いりこ スキムミルク	牛乳 バナナ		牛乳・白身魚・いりこ 卵・油揚げ・米みそ・豆乳 スキムミルク・きな粉	十穀米	コーン缶・人参・玉ねぎ・バナナ グリーンピース・サラダ菜・干しぶどう キャベツ・もやし・青葱
6	火	麦ごはん	豆のカレー ハワイアンサラダ	オレンジ クラッカー 昆布 スキムミルク	牛乳 メロン		牛乳・牛肉・昆布 豆乳・大豆 スキムミルク	麦ごはん じゃがいも クラッカー	メロン・玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・パイン缶・人参 きゅうり・パセリ・オレンジ
7	水	十穀米	ローストチキン ゆでいんげん トマトスープ	よくかむごはん	牛乳 キウイ		牛乳・鶏肉・豚肉	十穀米・ご飯	キウイ・さやいんげん・切干大根 トマト缶・玉ねぎ・ごぼう・人参 かぼちゃ・セロリー・パセリ・ひじき
8	木	麦ごはん	魚の塩焼き トマト じゃがいもの炒め煮	チーズボール 昆布 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	みそ汁	牛乳・白身魚・豚肉 飲むヨーグルト・粉チーズ わかめ・米みそ・卵	麦ごはん じゃがいも	バナナ・人参 トマト・大根 グリーンピース
9	金	十穀米	豆腐と鶏肉のみそ炒め レタス 清汁	シリアルスコーン いりこ 牛乳	牛乳 キウイ		牛乳・鶏肉・豆腐 米みそ・かまぼこ わかめ・いりこ	十穀米 コーンフレーク	りんご・玉ねぎ・人参 ピーマン・レタス・えのき バナナ・干しぶどう
10	土	 十穀米	炒めそば オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛乳・チーズ 豚肉・かまぼこ	中華めん	キャベツ・玉ねぎ・人参 干しいたけ・青葱 生姜・オレンジ
12	月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き マカロニのケチャップ炒め 五目みそ汁	白桃ゼリー クッキー 昆布 スキムミルク	牛乳 メロン		牛乳・鶏肉・油揚げ 米みそ・スキムミルク 昆布	麦ごはん・マカロニ じゃがいも クッキー	メロン・ごぼう・人参 青葱・もも缶
13	火	十穀米	白身魚の焼きカレー風 サラダ菜 ベーコンスープ	シュガートースト 豆乳	牛乳 バナナ		牛乳・白身魚 ベーコン・豆乳 チーズ	十穀米 じゃがいも 食パン・バター	バナナ・玉ねぎ・人参 ピーマン・レタス オクラ
14	水	麦ごはん	八宝菜 小松菜と豆腐の清汁	ココアマーブルケーキ 昆布 スキムミルク	牛乳 メロン		牛乳・豚肉・豆腐 スキムミルク・卵 昆布	麦ごはん・バター じゃがいも ごま油	りんご・玉ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・さやいんげん たけのこ・生姜・干しいたけ
30	金	十穀米	揚げ魚のあんかけ レタス コーンスープ	五目うどん	牛乳 オレンジ		牛乳・白身魚・鶏肉 卵・かまぼこ	十穀米・ごま油 うどん	オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・コーン缶 人参・さやいんげん・もやし・干しいたけ 生姜・レタス・ほうれん草・たけのこ

誕生会

行事

22	木	キャロット ごはん	かみかみバーグ トマトとわかめのサラダ きのこ入り清汁	スイートポテト 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ		22	木	誕生会
----	---	--------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------	--	----	---	-----

6月給食だより

歯の話



健康で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、2歳半～3歳頃に生え揃います。乳歯は永久歯に比べてむし歯が進行しやすいのが特徴です。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。



福岡市食育推進キャラクター
「いくちゃん」

★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、キャラメルなどは歯にくっつきやすく、口の中に長く残るので気をつけましょう。おやつ後も歯みがきをしましょう。

★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。

よくかんで食べよう

よくかむことで、たくさんのだ液が分泌されます。このだ液が、虫歯菌が出す酸をうすめてくれます。また、よくかむことはあごの発達を促します。細かいあごでは、永久歯が並ぶスペースが不足し、デコボコな歯並びになりがちです。よくかむことは、永久歯のきれいな歯並びにつながります。

★かみごたえのあるものを積極的に食べましょう

- ・根菜類、豆類(ゆでたり煮たもの)、小魚などかみごたえのあるものを毎日の食事に取り入れましょう。
- ・ケーキやプリンなどのやわらかいお菓子や麺類はほどほどに。

★調理方法を工夫してみましょう

- ・食材を少し大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。

★適量を口の中に入れてかみましょ

- ・一度にたくさんの量を口に入れてしまうとよくかむことができません。
- ・お茶や汁物で流し込まないようにしましょう。

★一口30回かむことを目標にしてみましょ

- ・よくかむ習慣を身につけましょ。

