

# 6月 きゅうしょくだより

清明保育園  
給食室



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温、湿度とも高くなり、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを徐々に整えて元気に過ごしましょう。

## 歯と口の健康週間



毎年6月4日は虫歯予防デーとされています。それに合わせて、4～10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。

丈夫な歯で生涯を過ごすためには歯磨きはもちろんのこと毎日の食生活が大切です。

《歯のお掃除をしてくれる食べもの》

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリなど

《歯を強くする食べもの》

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品など

また、よく噛むことで唾液の分泌が増えて虫歯予防につながります。食事を楽しみながら虫歯予防を心がけましょう。



みなづき

水無月



これからやってくる夏の暑さに負けないようにと願いを込めて平安時代から作られている京都発祥の和菓子です。6月30日に食べる風習があります。

三角の氷を模したういろうに、邪気を払うとされる小豆を乗せて蒸して作ります。

今年は30日が日曜日のため、保育園では28日金曜日のおやつで提供する予定です。

## 5月のクッキング

りす組

半分にポキッと折って豆を取り出したよ!



えんどう豆のさやむき

きりん組

おやつの豆ごはんおにぎりでおいしくいただきました



お塩をつけてゴシゴシ



ほし組

ふきのじゃこ炒め

ゆき組

端から引っ張るとスジがきれいに取れて下処理完了!



## 6月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	343kcal	12.9g	10.3g	154mg	481mg	1.5g	157μgRE	0.18mg	0.21mg	15mg	1.1g	2.3g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	483kcal	18.5g	14.7g	216mg	687mg	2.0g	223μgRE	0.26mg	0.31mg	21mg	1.5g	3.4g

## 5月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	370kcal	14.1g	10.8g	188mg	506mg	1.6g	176μgRE	0.20mg	0.22mg	15mg	1.2g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	527kcal	20.1g	15.5g	254mg	723mg	2.1g	251μgRE	0.29mg	0.33mg	22mg	1.6g	3.7g