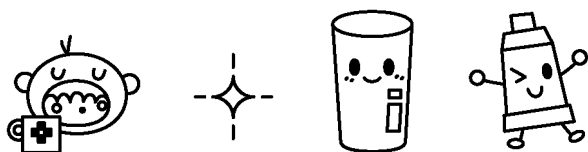




発行日 令和3年 6月 1日 下田部保育園

ここ最近、すでに日中は真夏のような暑さと日射しが続いていますね。しかし朝晩はまだ涼しい日もあり、寒暖差が大きいです。このような時季が一番「熱中症」を発症しやすいと言われています。梅雨の合間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日なども要注意です！部屋は適温に保ち、通気性の良い服を着たり、日傘や帽子も活用しましょう。そして「のどが渴いたな。」と思ったらこまめに水分補給をしましょう。その際は、0.1%程度の塩分も忘れずに摂取したいですね。

痛い！！！！ 虫歯にご用心☆



虫歯ってどうやって出来るの???

虫歯は、虫歯菌が糖類（主に砂糖）をエサにして、酸を生み出し、溶かしてできます。

そして、実は食べる時間や回数・食事の内容が大きく関係しているのです！



唾液で虫歯予防!?

虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切ですが、実は唾液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？

唾液には、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用もあります。

唾液の分泌を増やすためには、歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べることです。

おやつには、砂糖を使った甘いお菓子よりも、たくさん噛んで食べるものがオススメです。きゅうりや人参の野菜スティックもいいですね☆

「虫歯になりにくい食事」とは・・・？

- ① ご飯を主食に、食物繊維をたっぷり！和風の献立がカギ。
- ② 間食は控えめに…
→→三食で満足できる食事を心がけて。
- ③ 善玉菌を増やそう！・・・副菜に、「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を！
→→野菜・果物・海藻・みそ汁など。
- ④ ジュースなどの飲み物で糖分量を摂り過ぎない！
→→お茶や水の方が、水分補給としても最適。
- ⑤ 血液をキレイにしよう☆・・・脂質の摂り過ぎに注意！血液ドロドロ防止！
→→酸性に傾くのを防止！「タンパク質」「砂糖」の摂り過ぎにも気をつけて。





14	マーボー豆腐 フロッコリーとツナの和えもの	7	大根のカレー煮 わかめときゅうりの酢の物
28	わかめスープ	21	みそ汁
月	ごはん	月	ごはん
1	和風カレーうどん もやしとほうれん草の煮びたし	8	ハヤシライス 春雨のイタリアンサラダ
15	フキゼリー ごはん	22	ヨーグルト
29	親子丼 千ゲン菜の煮びたし	火	
火	みそ汁 スイカ	火	
2	ポテトグラタン トマトと大豆のサラダ		
16	コンソメスープ ロールパン	9	ひじき混ぜご飯 きゅうりの梅みそ和え
	ちくわの磯辺揚げ	23	豚汁
30	キャベツとささみの味噌マヨ和え 鮭のすまし汁	水	バナナ
水	ごはん		
3	焼き鶏 きんぴらごぼう	10	鮭の醤油マヨ焼き キャベツと焼き豚のサラダ
木	みそ汁 ごはん	木	みそ汁 ごはん
	17日☆お弁当日☆		24日☆お誕生日会☆
4	さわらのトマトソースがけ かぼちゃサラダ	11	牛肉と春雨の炒め物 もやしとほうれん草のナムル
18	豆乳スープ	25	中華スープ
金	ごはん	金	ごはん
5	豆腐と牛肉のオイスター炒め みそ汁	12	お好み焼き みそ汁
19	オレンジ	26	みかん缶
土	ごはん	土	若菜ごはん

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆6月 お誕生日会メニュー(24日)☆



チキンライス

ポテトサラダ

コーンクリームスープ

りんごゼリー



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
2日(水)	みたらしマカロニ	ゆかりごまおにぎり	8日(火)	おふトースト	おふラスク
10日(木)	トマトパンケーキ	いちごクリームクラッカー	11日(金)	蒸しパン	チーズ蒸しケーキ
16日(水)	鮭おにぎり(白身魚おじゃ)	鮭とねぎの中華風おにぎり	17日(木)	トースト(パンがゆ)	ミートドック
18日(金)	おやさい寒天	フルーチェ	22日(火)	くだもの甘煮	煮干しごまチップ
23日(水)	みたらし豆腐	シュガートースト	25日(金)	きなこうどん	お惣菜ケーキ
29日(火)	おやさい蒸しパン	お野菜蒸しパン			