

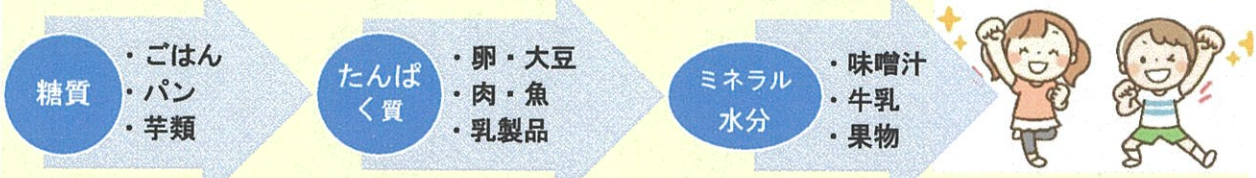
ふたばの食 6月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g	
1	月	チキンカツ 春雨サラダ 味噌汁	スキム スイスロール	芋けんぴ	670	30.5	21.9	90.5	1.1
2	火	わかめご飯 ハムコロッケ キャベツのゆかり和え トマト 清まし汁	牛乳 ビスケット	プリンスメロン	644	22.0	23.3	93.2	2.0
3	水	肉じゃが煮 イカと野菜の味噌マヨ和え	スキム 扇バーム	くろ棒	616	22.4	25.2	82.6	1.6
4	木	鮭の照り焼き じゃが芋のカレーきんぴら 豚汁	ヨーグルト	クラッカー	477	27.0	13.9	64.2	1.2
5	金	★フルーツバイキング チキンライス 春巻き わかめときゅうりの酢の物	牛乳 あられ	一口カステラ	633	21.3	11.7	107.0	1.4
6	土	親子丼 和え物	せんべい	ビスケット					
8	月	炒り鶏煮 ちくわ天 きゅうり漬け 味噌汁	バナナ	麩菓子	504	19.9	8.4	95.4	1.8
9	火	ソースカツ丼 豆もやしナムル	スキム マカロニ阿部川	かんぱん	618	24.1	18.1	92.5	1.4
10	水	餃子の野菜あんかけ マカロニサラダ ニラ卵スープ	スキム 菓子	クッキー	498	10.6	16.2	79.7	1.4
11	木	赤魚煮 かみかみサラダ 豆乳汁	お茶 よもぎおはぎ	せんべい	571	27.7	11.9	91.3	1.5
12	金	夏野菜カレー ツナサラダ	ゼリー	クラッカー	476	11.5	17.3	72.7	2.3
13	土	炊き込みご飯 味噌汁 果物	せんべい	クッキー					
15	月	高野豆腐の親子煮 法菜ともやしのごま和え ワンタンスープ	スキム ウインナーパン	Caせんべい	537	25.0	16.0	74.1	2.1
16	火	サラダ寿司 鶏のからあげ パンプキンサラダ 清まし汁	牛乳 せんべい	ビスケット	489	16.0	16.4	73.8	1.2
17	水	ラタトゥユ 串さし カニ卵スープ	プリン	一口カステラ	452	13.1	17.7	62.7	1.9
18	木	鯖の味噌煮 ひじき煮 野菜たっぷり汁 オレンジ	お茶 お好み焼き	あられ	538	22.7	17.6	80.5	1.5
19	金	あげご飯 マーボー茄子 大豆サラダ きのことスープ	牛乳 くる棒	芋けんぴ	672	24.7	21.8	90.1	1.2
20	土	チャーハン スープ 果物	あられ	クラッカー					
22	月	鶏のさくさく天 はんぺんサラダ けんちん汁	スキム クリームコンフェ	せんべい	664	30.3	22.6	86.2	2.2
23	火	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 パイ菓子	ビスケット	557	17.0	16.0	90.9	2.4
24	水	じゃが芋のそぼろ煮 うす揚げときゅうりのごま醤油和え トマト うどん汁	カップアイス	かんぱん	549	17.0	22.1	74.7	1.7
25	木	白身フライのタルタルかけ ビーフンサラダ 味噌汁	カルピスゼリー	きなこバナナ	439	15.5	13.2	65.1	1.2
26	金	冷し中華 いんげんのごま和え 一口ゼリー	お茶 おにぎり	くろ棒	423	13.6	3.5	88.5	1.4
27	土	カレーライス サラダ	せんべい	クッキー					
29	月	ソーセージ入りかき揚げ 中華もやしサラダ かきたま汁	スキム ジャムサンド	あられ	572	18.7	15.6	89.8	1.6
30	火	ビビンバ丼 豆腐の中華スープ	スキム 盛り菓子	Caせんべい	350	21.7	15.6	33.2	2.3

～暑い夏を元気に過ごすために必ず朝食を食べよう！～

朝食を摂らないと熱中症になりやすいと言われています。寝起きは水分や糖質（ブドウ糖）が不足した状態になっています。熱中症＝水分と思いがちですが、**水分/ミネラル/糖質**を同時に摂取することで、細胞に水分が吸収されやすくなり効果的です。



6月は気温だけでなく湿度が非常に高くなるため、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。また、体が暑さに慣れていない時期でもあるため、のどが渇く前から意識してこまめに水分補給をしましょう。そして、バランスの良い朝食をしっかり食べて、夏バテを予防しましょう！！

6月の取り組み

- さくらんぼ0歳児
 - よく噛んで食べよう
 - 一口分を前歯でかじって食べよう
- 1歳児
 - 保育者と一緒に手洗いをしよう
- さくら
 - よく噛んで食べよう
 - 食器に手を添えたり、持ったりして食べよう
- ちゅうりっぷ
 - 机とお腹の間隔を意識して、姿勢よく食べよう
- ひまわり
 - 色々な食材の体への働きを知ろう
- すみれ
 - 栽培を通して生長に興味をもとう
 - ご飯とおかずを交互に食べよう



～お口を鍛えよう！簡単＆楽しい「あいうべ体操」～

6月は歯と口の健康週間です。「あいうべ体操」は、口まわりや舌の動きを良くし、噛む力、飲み込む力を育みます。発音が良くなる効果も期待できます。是非、親子で一緒にチャレンジしてみてください☆



- 舌の力 UP
- 噛む力 UP
- 飲み込む力 UP

※実施の目安…1日30回

