



給食だより

2025年6月
あけぼのこども園



～よく噛んで食べる習慣を身につけよう～

食事をする際には、よく噛んで食べることが大切です。よく噛むと、味や食感などの感覚情報が脳に伝えられ、脳が活性化することにつながるとされています。

また、噛むことにより少量でも満足感が得られるので肥満の予防になったり、あごが発達することにより歯並びが整うなどのメリットもあります。

給食では「きんぴらごぼう」や「切り干し大根」などかみかみメニューを取り入れています。よく噛んでいただきましょうね。



		6月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日		
2	月	ちくわ納豆 もやしひき肉炒め トマトサラダ	お菓子	ココア 蒸しパン
3	火	野菜肉巻き ひとロスバ 小松菜ごま和え	お菓子	ホットケーキ
4	水	さつまい 白身魚フライ もやしささみ和え パイン缶 さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
5	木	焼き魚(ほっけ) だし巻き卵 フロッキーおかかか和え オレンジ	お菓子	お菓子
6	金	バラ焼き ポテトサラダ トマト フロッキー	お菓子	カルシウム トースト
7	土	コーンシチュー ケチャップウインナー 春雨マヨサラダ パイン缶	ヨーグルト	お菓子
8	日	休日		
9	月	タンダーチキン ひじき煮 小松菜ツナ和え	お菓子	お菓子
10	火	焼き魚(さば) きんぴらごぼう マカロニサラダ パイン缶	ヨーグルト	お菓子
11	水	せんべい汁 肉しゅうまい 中華春雨サラダ パナ チーズ納豆	お菓子	ミニ クロワッサン
12	木	煮込みハンバーグ 和風ひとロスバ ほうれん草とひじきの和え物	お菓子	お菓子
13	金	赤魚煮付け 春雨ツナ炒め キャベツサラダ キウイ	お菓子	野菜 スコーン
14	土	メンチカツ もやしひき肉炒め スパゲティサラダ	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日		
16	月	すき焼き風煮 エビカツ もやし中華和え パイン缶 さけふりかけ	お菓子	お菓子
17	火	キャベツしゅうまい 子ねえ フロッキーサラダ	お菓子	ブルーベリー カップケーキ
18	水	さわらみぞ焼き だし巻き卵 小松菜なめたけ和え キウイ	お菓子	さつまいも クッキー
19	木	ポークカレー アジフライ ごぼうサラダ パナ	ヨーグルト	お菓子
20	金	マーボー豆腐 かぼちゃ甘煮 ほうれん草おかかか和え みかん缶	お菓子	のり塩 ポテト
21	土	かに玉スープ ギョーザ マカロニサラダ オレンジ のりたま	ヨーグルト	お菓子
22	日	休日		
23	月	塩鮭 大根とほろあんかけ フロッキー パイン缶	お菓子	フルーチェ
24	火	いも汁 エビしゅうまい 中華春雨サラダ キウイ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
25	水	お誕生会 冷やしうどん とんかつ 小松菜サラダ スイカ	...	ポンテ リング
26	木	鶏肉チーズパン粉焼き トマトサラダ フロッキー	ヨーグルト	お菓子
27	金	たらみぞ焼き 春雨ひき肉炒め ポテトサラダ	お菓子	ココア トースト
28	土	豚汁 ミートコロケ もやしツナ和え みかん缶 さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
29	日	休日		
30	月	肉じゃが もやしたらこ炒め トマト フロッキー	お菓子	お菓子

《よく噛んで食べるためには…?》

★料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

★食事時の環境



食事に集中できる環境



会話をしながら食べる



正しい姿勢で食べる

★食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。

行事食のご紹介 5月こどもの日



こいのぼり
ハンバーグ☆

