

2025

6月



食育だより

そろそろ梅雨入りが気になる時季となりました。雨の中のアじさいや緑の濃い木々も風情がありますが、雨が続くとし心身とも湿りがちになりますね。生活をとりまく色彩を明るいものにしてすっきり過ごしましょう。また、雨の多いこの時期は、蒸し暑かったり、梅雨冷えて肌寒かったりと気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。



乳歯と虫歯



★ 乳歯の役割

乳歯は全部で20本。乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。子供にとっては「自分で食べる力をつける」役割も担っています。

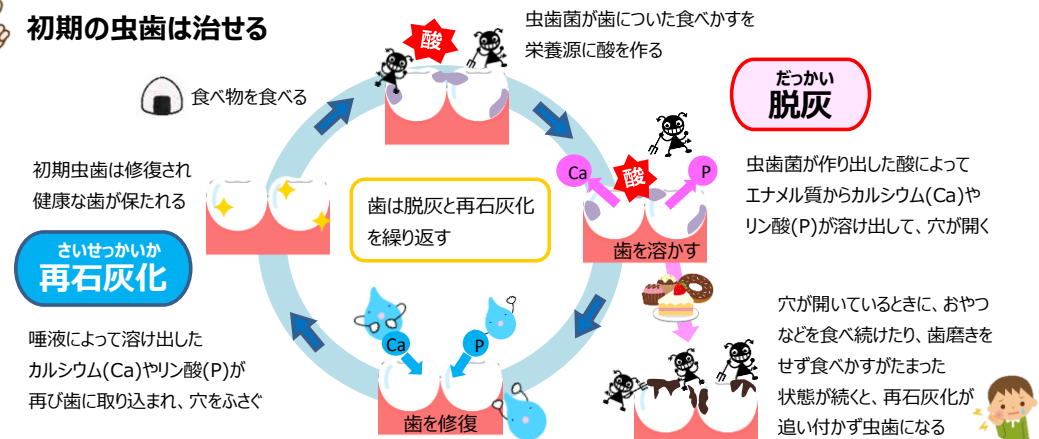


★ 乳歯は虫歯になりやすい

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。そのため穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



初期の虫歯は治せる



【6/4～10は歯の衛生週間】

幼児期は乳歯が生えそろう大切な時期です。乳歯を健康に保つことは、子どもの心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。子供のときから食後の歯みがき習慣を身につけ、磨き残しがないかを大人が仕上げ磨きをしてピカピカにしましょう。



認定こども園 博愛の里こども園献立表（未満児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2025年6月

	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ごはん ふりかけ（たまご） さばの塩焼き ひじき煮 味噌汁	★誕生日会★ 麦ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ スープ、カクテルゼリーヨーグルト	★虫歯予防デー★ 大豆とごぼうのカレーライス アロココリのカレーと和え バナナ チーズ	★梅の日（6日）★ 麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え★ 味噌汁	麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ 味噌汁	ウイナーピラフ レバーのごまがらめ 具だくさんスープ
午後 おやつ	ツナサンド	高野豆腐のヨコ揚げ	ビスケット	黒糖蒸しパン	プリン	ビスケット
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのごま和え 豆乳味噌汁	豆腐ブレッド 鶏ときのこの和風パスタ ポテトサラダ スープ	雑穀ごはん ポークチャップ セロリとツナのサラダ スープ	麦ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の納豆和え 若竹汁	麦ごはん ピーチジャックのカレームニエル アスパラごのコンソメ 味噌汁	雑穀ごはん 肉じゃが キャベツの酢の物 味噌汁
午後 おやつ	バナナケーキ	麩のラスク	ビスケット	いちごババロア	甘納豆蒸しパン	ビスケット
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	雑穀ごはん 白身魚のおろし煮 小松菜の煮浸し けんちん汁	麦ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル スープ	ゆかりごはん 生わかめうどん チキンナゲット フルーツヨーグルト	★まごわやさしいデー★ 小松菜とじゃこの混ぜごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐煮 味噌汁	麦ごはん 豚肉のピーマン炒め ブロッコリーの中華和え スープ	豚丼 切干大根のサラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	米粉のプリンタルト	きな粉パン	ビスケット	あじさいゼリー	さつま芋蒸しパン	ビスケット
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	菜飯ごはん 焼きそば ちくわの磯辺揚げ 具だくさん味噌汁	◆郷土料理（鹿児島県）◆ 麦ごはん ふりかけ（かつお） 手作りさつま揚げ◆ ブロッコリーのおかか和え、すまし汁	雑穀ごはん 豚肉のバーベキューソーテー 生わかめのカラフルサラダ スープ	麦ごはん ピーチジャックのねぎ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 北海道味噌の根菜汁◇ みそ	★ちらし寿司の日★ ちらし寿司★ 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁
午後 おやつ	りんごゼリー	きな粉マカロニ	ビスケット	レーズンケーキ	フライドポテト	ビスケット
日にち	30日	山口・九州・沖縄の郷土料理 『手作りさつま揚げ（鹿児島県）』 「さつま揚げ」はその名の通り、薩摩・鹿児島県の名産品ですが、原点は琉球と言われています。魚のすり身を油で揚げた琉球料理「チキアギ」が、琉球との交易で伝わり、さらに改良考案されたものと言われています。保存性や栄養価に優れていたため、後に薩摩から伝わった食品「さつま揚げ」として全国に広がっていました。				
昼食	麦ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきサラダ 味噌汁					
午後 おやつ	わらび餅					