

令和6年度
あゆみ保育園

6月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 丹生 佳奈



今月の目標

6月の給食の目標 歯の大切さを知る

○歯の大切さ、食べ物との関係、
咀嚼について知る。

6月の行事予定

12日(水)お誕生日会
お誕生日のお祝いメニューを
提供します。

今月のレシピ

肉味噌スパゲッティ

〈材料〉(2人分)

・スパゲッティ	200g	・豚ひき肉	150g
・味噌	大さじ2	・玉ねぎ	1/2 個
・にんにく、しょうが	1かけ	・砂糖	大さじ1
・醤油	小さじ1	・中華スープ	60cc
・ごま油	大さじ1		

〈作り方〉

- ① たまねぎはみじん切りにし、ごま油、にんにく、しょうがで炒める。
- ② そこに豚ひき肉をいれ火が通ったら中華スープをいれ煮立て、調味料をいれる。
- ③ スパゲッティを茹でて、②の肉みそを絡めて完成。

最後にあさつきや大葉をちらすと
彩り Good 🍷



【ICクラスのメニュー変更】

6/19(水)ピーマンのツナつめ焼き

→ピーマンとツナのオープン焼き



【子どものむし歯予防の5つのメリット】

子どものうちから、しっかりむし歯予防をすることで、
メリットがたくさんあります。

- ① 子どもの歯(乳歯)にむし歯がなければ、おとなの歯(永久歯)がむし歯になる確率が減ります。
- ② 子どもの歯(乳歯)がむし歯になることを防ぐことで、歯並びが悪くなることを防ぎます。
- ③ むし歯予防の一つである「規則正しい食生活」を行うことで、むし歯予防だけでなく、心と身体の健全な成長発育にとってもいい影響を与えます。
- ④ 成人疾患の一つである歯周病予防にも大変有効です。
- ⑤ きちんとした知識が身につけられ、おとなになってもご自身の歯でおいしく食事をする事が出来ます。

【よく噛むことはいいことだらけ】

「噛む力」は、乳幼児期から一生にわたって
人に影響を与えます。

特に子どもにとっての「噛む力」は、
脳や体の成長に大きく影響することが
さまざまな研究や実験から
報告されています。

まずは、ひと口30回あたり

噛む習慣から

「噛む力」を高めましょう。



- ひ 肥満の防止
- み 味覚を発達させる
- こ 言葉の発音が良くなる
- の 脳を発達させる
- は 歯の病気を予防する
- か がんを予防する
- い 胃腸の働きを良くする
- せ 全力投球・全身の体力向上



<給食室からお知らせ>

✦園のホームページのブログに旬の食材メニューや食材体験の様子、
今月のお楽しみケーキなど随時更新中です。ぜひのぞいてみて下さい。

*おたよりを紙媒体で欲しい方は、事務所までお越しください。また、おたよりは園のホームページにも記載しております。