

ほうゆう保育園献立表

食育目標 ご飯に興味をもとう！

モグモグ期

日付	昼食	日付	昼食
1日	しらすと野菜の雑炊	10日	7倍粥
15日	コロコロお野菜	24日	鶏挽肉キャベツ 人参玉葱トロロ 野菜スープ
29日 (土)	野菜スープ	(月)	
3日	7倍粥	11日	しらすと野菜の雑炊
17日	白身魚の煮くずし キャベツとトマトの和え物 野菜スープ	25日	コロコロお野菜 野菜スープ
(月)		(火)	
4日	7倍粥	12日	挽き割り納豆ごはん
18日	もやしとささみのトロロ煮 ツナポテト 野菜スープ	(水)	
(火)		13日	7倍粥
5日	7倍粥	27日	白身魚の煮くずし マカロニと野菜の柔らか煮 野菜スープ
19日	白身魚の煮くずし ブロッコリーと麩の煮物 野菜スープ	(木)	
(水)		14日	7倍粥
6日	7倍粥	28日	鶏挽肉ポテト コロコロお野菜 コーンスープ
20日	鶏挽肉と野菜のスープ煮 キュウリの和え物 野菜スープ	(金)	
(木)		26日	わかめ雑炊 かぼちゃサラダ ブロッコリーのトロロ 野菜スープ
7日	7倍粥	(水)	
21日	しらすほうれん草 さつま芋煮 野菜スープ		
(金)			
8日	鶏挽肉とお野菜のどんぶり		
22日	キャベツと人参の和え物 野菜スープ		
(土)			



食育だより

雨の季節になりました。気温と湿度が高くなり、食欲も落ちてくるころです。

水分補給は喉が渴いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

丈夫な歯を育てましょう



食事やおやつは決まった時間に！

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらとたべてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりと、区切りがつきやすくなります。



良く噛んで食べましょう！

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。奥歯で噛んで食べているかみてあげましょう。大人と一緒に食事をして『かむとどんな音がするかな？』など声をかけてあげるとよいですね。



歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう！

乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とたんぱく質（肉・魚・卵・大豆）もしっかりとるようにしましょう。また、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは歯のエナメル質を強くする働きがあります。

