

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、雨がずっと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。

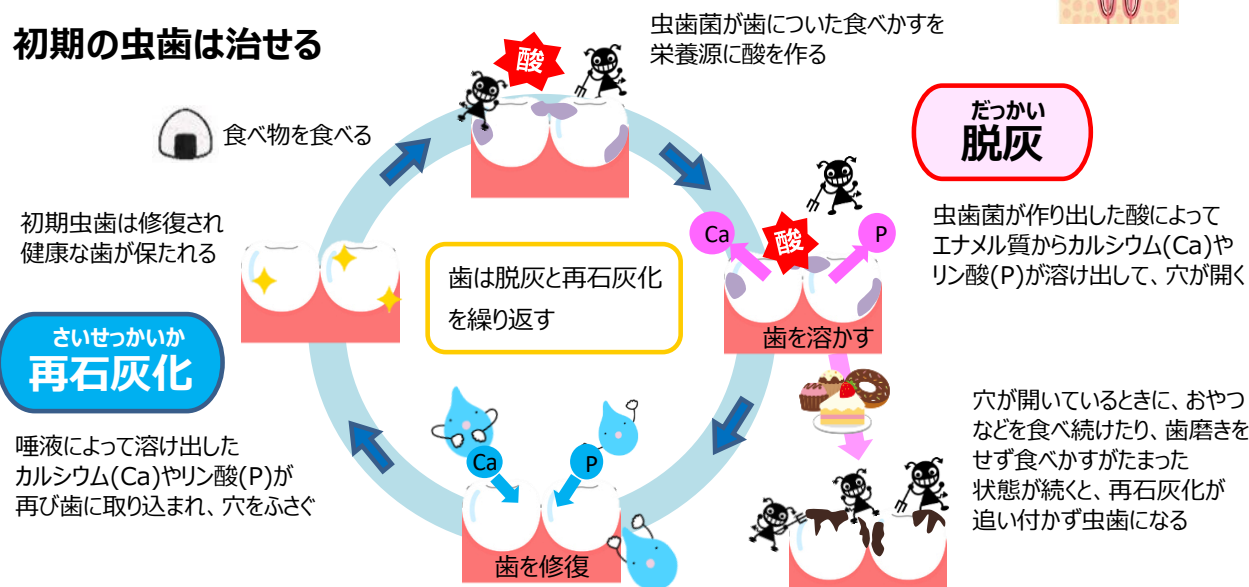


★ 乳歯は虫歯になりやすい

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。



宮崎ひがし幼稚園 献立表

2025年6月

	月	火	水	木	金
日にち	2日	3日	4日	5日	6日
行事			★虫歯予防デー★		
昼食	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き いんげんのマヨ和え ミネストローネ 牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し おぐらの味噌汁 牛乳	大豆とごぼうのカレーライス グリーンサラダ バナナ 牛乳	雑穀ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ 牛乳	麦ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 胡瓜とちくわの梅のり和え 北海道味噌の根菜汁 牛乳
日にち	9日	10日	11日	12日	13日
行事					
昼食	豆腐ブレッド フリフリチキン風 マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん 白身魚のカレームニエル アスパラきのコンソテー 大根の味噌汁 牛乳	ゆかりおにぎり 生わかめうどん チキンナゲット あじさいゼリー 牛乳	ごはん ふりかけ 豚肉の炒り豆腐 きゅうりの酢の物 春雨スープ 牛乳	ごはん 手作りさつま揚げ わかめの酢の物 豆腐の味噌汁 オレンジ 牛乳
日にち	16日	17日	18日	19日	20日
行事					
昼食	麦ごはん 鶏の唐揚げ セロリとツナのサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋と切り昆布の煮物 筍のすまし汁 ババロア 牛乳	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 じゃが芋の味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉のバーベキューソテー 生わかめのカラフルサラダ 南瓜のスープ 牛乳	そばろ井 春雨の酢の物 具だくさん味噌汁 オレンジ 牛乳
日にち	23日	24日	25日	26日	27日
行事	★運動会代休★				★お誕生会★
昼食		雑穀ごはん 豚肉のピーマン炒め ひじき煮 豆腐のスープ 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーの中巻和え わかめとしめじの味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ さばの煮付け ほうれん草のお浸し すまし汁 牛乳	かえるバーガー 照り焼きハンバーグ かき玉汁 メロン ジョア
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）』			
行事					
昼食	麦ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきサラダ 玉葱の味噌汁 牛乳	「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きました。			

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社