



ちやいるとだより

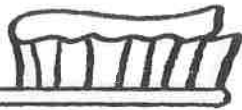
チャイルドケア仙台荒井南 2022年 6月

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

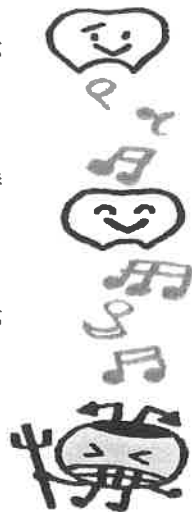
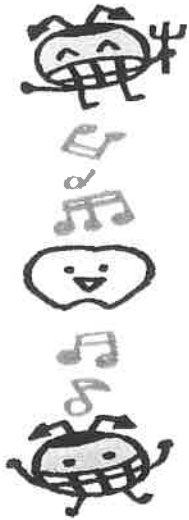
★歯科健診のお知らせ★

6月3日(金) 嘱託医の先生が来て歯科健診を行います。午前中を予定しています。当日お休みした時には、後日保護者の方に連れて行っていただくようになりますので、当日はお休みしないようお願い致します。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



6, 7月の行事

6月
3日(金) 歯科健診
6日~10日(月~金) 身体測定週間
16日(木) 誕生会
30日(木) 不審者訓練
避難訓練

7月
1日(金) プール開き
4日~8日(月~金) 身体測定週間
7日(木) 七夕会
20日(水) 誕生会
21日(木) 避難訓練(延長時間)
水害訓練
22日(金) 夏祭り
29日(金) 夏のお楽しみ会(ぞう組)

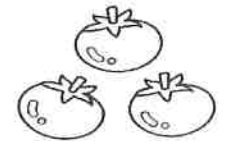
お願い

衣替えの季節がやってきました。午睡中は汗をかきやすくなりますので、まだ毛布を使用しているご家庭の方は、タオルへの交換をお願い致します。また、日中も衣服の調節ができるように、半袖の準備もお願い致します。

<野菜・果物の苗を植えました>

食育の一環として、クラスごと野菜の苗を植えました。今年は、5歳児のぞう組は、お米作りにも挑戦しています。子ども達は水やりをしたり、毎日観察しながら成長を楽しみにしています。

おいしい野菜ができるか今から楽しみです。



<お知らせ>

これから暑くなります。熱中症予防の為、マスクを外して保育することもあります。ご理解のほどよろしくお願い致します。





給食だより



チャイルドスクエア仙台荒井南

2022年6月

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、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。

《虫歯は食べ方で防ぐ》

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに…

○だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い時間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

○やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないで唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

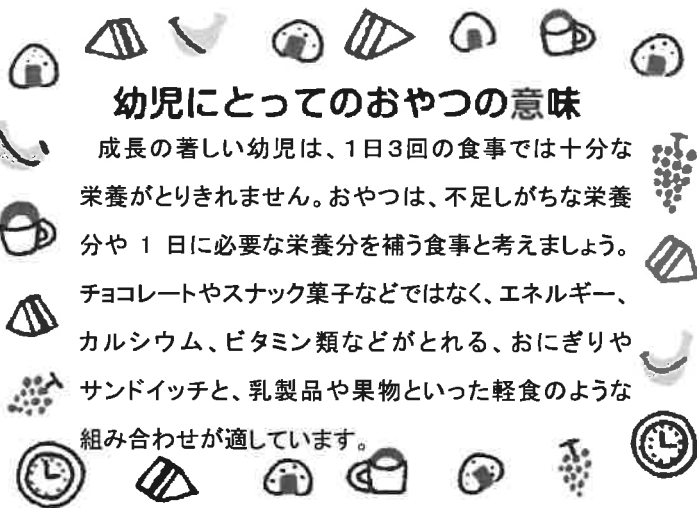
○おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



○よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、噛み応えのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養がとれません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。

☆歯の原料となるカルシウム

切干大根・ひじき・ごま・しらす・かつお節
高野豆腐・牛乳・ヨーグルト・チーズ

☆歯の表面を覆うエナメル質を強化するビタミンA

豚肉・卵黄・レバー

ほうれん草・にんじん・かぼちゃ

☆歯の主体となる象牙質を作るビタミンC

じゃがいも・小松菜・ブロッコリー

キャベツ・ピーマン・ほうれん草・キウイフルーツ

☆カルシウムの代謝を助けるビタミンD

干し椎茸・卵黄・さけ・しらす・かつお節・牛乳

～食中毒予防～

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。食中毒を回避するには、菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則。加熱調理が必要な食品は必ずひと煮立ちさせる、残った食材や料理は早く冷えるように小分けにして保存するなどの対策をすることで、食中毒を防ぐことができます。



ベビーフードアレンジ術

ベビーフードはそのまま食べさせるだけではなく、他の食材と組み合わせてアレンジして使う方法があります。9～11カ月頃は鉄分が不足しがちな時期です。鉄分が豊富なレバーやぶり、青菜野菜を使ったベビーフードを手作りの食材と組み合わせるのがおすすめのアレンジです。とろみをつける、和え物にする、おかゆや麺にかける、具たくさんにするなどのアレンジ方法があります。

令和4年6月 献立表

チャイルドスクエア仙台荒井南 未満児

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		朝食 朝おやつ 延長おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる
1・15	水	牛乳・ビスケット 麦茶・瀬氏パイ	ごはん さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 キャベツの具だくさんみそ汁 グレープフルーツ	麦茶 ごはんピザ パイナップル	牛乳 さわら 油揚げ 蒸し大豆 白みそ チーズ	精白米 三温糖 しらたき ごま油 ひじき にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ グレープフルーツ ピーマン コーン
2・30	木	牛乳・バナナ 麦茶 パウムクーヘン	三色そぼろごはん うまっこりー 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ジャムサンドクラッカー グレープフルーツ	牛乳 鶏ミンチ 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	精白米 三温糖 ごま油 いりごま クラッカー いちごジャム バナナ ほうれんそう さやいんげん ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ グレープフルーツ
3 (虫歯予防 献立)	金	牛乳・星たべよ 麦茶・ビスコ	わかめごはん あじの和風きのこあんかけ かみかみ野菜スティック カルシウムたっぷりみそ汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃチーズマフィン バナナ	牛乳 まあじ 白みそ 高野豆腐 鶏卵 チーズ	精白米 いりごま 三温糖 片栗粉 薄力粉 無塩バター 乾燥わかめ えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ ほうれんそう にんじん きゅうり ブロッコリー 切干し大根 バナナ こまつな オレンジ かぼちゃ レーズン
4・18	土	牛乳 ウエハース	ちゃんぽん風うどん 海藻サラダ バナナ	牛乳 さつまいものミルク煮 オレンジ	牛乳 豚そとも 焼き竹輪 ツナ水煮缶 脱脂粉乳	干しうどん 片栗粉 いりごま 三温糖 ごま油 さつまいも 無塩バター 緑豆もやし にんじん キャベツ コーン 干しいたけ 乾燥わかめ ひじき きゅうり バナナ オレンジ
6・20	月	牛乳・クラッカー 麦茶・瀬氏パイ	ごはん さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 ブロッコリーのみそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり オレンジ	牛乳 ごまさば 鶏もも 高野豆腐 白みそ しらす干し かつお節	クラッカー 精白米 三温糖 いりごま ごま油 にんじん グリンピース ブロッコリー たまねぎ あおりの オレンジ
7・21	火	牛乳・Caせんべい 麦茶 ムーンライト	わかめごはん ツナの厚焼きたまご 春雨の酢の物 なめこのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 じゃがいもサブレ パイナップル	牛乳 鶏卵 ツナ水煮缶 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	精白米 いりごま 三温糖 緑豆はるさめ じゃがいも 無塩バター 薄力粉 乾燥わかめ たまねぎ ほうれんそう みかん缶 きゅうり なめこ 根菜ねぎ グレープフルーツ
8・22	水	牛乳・白い風船 麦茶・ウエハース	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ 小松菜とひじきのごま和え かぼちゃと油揚げのみそ汁	牛乳 にんじんゼリー バナナ	牛乳 木綿豆腐 鶏ミンチ 油揚げ 白みそ	精白米 パン粉 サラダ油 三温糖 片栗粉 いりごま たまねぎ こまつな にんじん ひじき かぼちゃ オレンジジュース レモン果汁 粉寒天 バナナ
9・23	木	牛乳・ビスケット 麦茶・ぼたぼた焼	ごはん ぶりの照り揚げ ほうれん草の白和え スナックエンドウのみそ汁 バナナ	牛乳 ナポリタン グレープフルーツ	牛乳 ぶり 木綿豆腐 高野豆腐 白みそ ロースベーコン	精白米 片栗粉 三温糖 サラダ油 いりごま スバゲッティ ほうれんそう にんじん ひじき たまねぎ スナックえんどう バナナ ピーマン グレープフルーツ
10・24	金	牛乳・クラッカー 麦茶 パウムクーヘン	ごはん ミラノ風チキン キャベツとしめじのソテー ミネストローネ	牛乳 納豆のUFO揚げ オレンジ	牛乳 鶏もも バルメザンチーズ 挽きわり納豆	クラッカー 精白米 サラダ油 パン粉 じゃがいも マカロニ 三温糖 ぎょうざの皮 キャベツ ぶなしめじ コーン ホールのトマト たまねぎ にんじん こまつな オレンジ
11・25	土	牛乳 星たべよ	食パン ひき肉とお豆のドライカレー 切干大根とツナのサラダ ポイルブロッコリー オレンジ	牛乳 ビスケット バナナ	牛乳 蒸し大豆 鶏ミンチ ひよこめ ツナ油漬缶	ごま油 三温糖 いりごま にんじん たまねぎ ホールのトマト 切干し大根 コーン オレンジ ブロッコリー バナナ
13・27	月	牛乳・クラッカー 麦茶・ムーンライト	ごはん たらたらのタルタルソース焼き パインサラダ トマたまカレースープ バナナ	牛乳 のり塩大豆 グレープフルーツ	牛乳 まだら 鶏卵 蒸し大豆	クラッカー 精白米 薄力粉 サラダ油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パインアップル缶 ホールのトマト バナナ あおりの グレープフルーツ
14・28	火	牛乳・白い風船 麦茶・ぼたぼた焼	ごはん レバーの竜田揚げ オクラと納豆のねばねば和え ほうれん草ともやしのみそ汁	牛乳 ココアクリームロールパン オレンジ	牛乳 豚レバー 豚そとも 挽きわり納豆 白みそ	精白米 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油 無塩バター たまねぎ ピーマン オクラ ほうれんそう 緑豆もやし にんじん オレンジ
29	水	牛乳・ビスケット 麦茶・瀬氏パイ	ごはん さわらの味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツの具だくさんみそ汁 オレンジ	麦茶 刻み昆布とツナの炊き込みごはん パイナップル	牛乳 さわら 白みそ 鶏ミンチ ツナ水煮缶	精白米 三温糖 サラダ油 片栗粉 いりごま かぼちゃ さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ オレンジ 塩昆布
16 (お誕生 日 献立)	木	牛乳・星たべよ 麦茶 パウムクーヘン	焼きそば トマトときゅうりの和風サラダ ワンタン風スープ カルシウムヨーグルト	牛乳 キラキラあじさいゼリー バナナ	牛乳 豚もも かつお節 鶏ミンチ ヨーグルト	中華めん サラダ油 いりごま 三温糖 ぎょうざの皮 ごま油 キャベツ 緑豆もやし にんじん あおりの きゅうり トマト 乾燥わかめ えのきたけ 根菜ねぎ チンゲンサイ たまねぎ ぶどう ジュース 粉寒天 りんごジュース バナナ
17	金	牛乳・バナナ 麦茶・ビスコ	おかか昆布ごはん あじの煮付け 小松菜と厚揚げのみそ炒め 玉ねぎとじゃがいものすまし汁 オレンジ	牛乳 コーン蒸しまんじゅう パイナップル	牛乳 かつお節 まあじ 厚揚げ 豚もも 白みそ	精白米 いりごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バナナ 塩昆布 こまつな にんじん たまねぎ オレンジ コーンホール

給食MEMO ※メニューが変更になる場合があります。

		未満児	
		当園給	自家用
エネルギー(kcal)	470	470	
蛋白質(g)	10.4-15.7	14.1	
たんぱく質(g)	15.3-23.5	18.8	
食塩相当量(g)	1.5	1.4	