

# 6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 衛生安全指導 個別懇談 (2~5歳児)	2	3 ↑	4 志貴野ホーム交流 (3歳児以上)	5 運動教室 (4・5歳児) 避難訓練	6
7 	8	9	10 AM 歯科健診 PM 内科健診 身体計測	11	12 交通安全指導	13
14 	15	16	17 ふれあいひろば	18 だいが苑交流 (3歳児以上)	19 誕生会	20 親子ふれあい活動 
21 	22 体育教室 プール開き	23	24 ふれあいひろば	25 雑部金集金締切日	26 ワクワク お楽しみ保育 (5歳児)	27
28 	29 体育教室 4・5歳児午睡開始	30 志貴野長生寮交流 (3歳児以上) 保育料引き落とし 給食費集金締切日				

7月の予定 7日(火)七タの集い 25日(土)夏まつり



# 6月予定献立一覽表

## 6月給食だより

高岡市子ども子育て課  
保育・幼稚園室

梅雨の季節になりました。気温や湿度が上がると、食欲が落ちることがあります。また、雨の日が続いて外で遊ぶ機会が減ると、体力も落ちやすくなります。体調管理に気を付けましょう。

### 歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)について

よくかんで食べると唾液がたくさん出て、消化・吸収を促し、むし歯予防にもなります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

今月の給食では、「歯と口の健康週間」に合わせて、よくかんで食べる「かみかみ献立」を提供します。メニューは「ヒレかつ」「小松菜のごまひたし」「ごぼう汁」です。日頃から、かみごたえのある食べ物を食べかむ力をつけたり、食事の後はきちんと歯磨きをしたりして、歯と口の健康を保つようにしましょう。

### 「よくかむ」ことの効果

	<b>肥満予防</b> よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
	<b>脳の活性化</b> あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
	<b>消化・吸収を助ける</b> よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。
	<b>むし歯予防</b> かむことによりだ液の働きで、むし歯を予防します。

### 骨や歯を強くする栄養素「カルシウム」

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために必要な栄養素で、成長が活発な子どもたちは十分にカルシウムをとることが大切です。カルシウムが多く含まれている食べ物、牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、ししゃもやしらすのような骨ごと食べられる小魚、豆腐・納豆などの大豆製品、小松菜やチンゲン菜などの野菜、海藻です。給食ではカルシウムがとれる食べ物をたくさん取り入れています。家庭でも毎日の食事で積極的にとるようにしましょう。

### 「たかおか低アレルゲン献立」ってどんな献立?

「たかおか低アレルゲン献立」とは、特定原材料8品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の使用を控えることにより、より多くの子どもが同じ給食を食べられるように配慮した献立です。月に1回昼食のみ実施しています。

※調味料は特定原材料8品目が含まれているものも使用します。

6月の地域産食材: ほうれん草・小松菜・キャベツ・生しいたけ・にら  
トマト・ホシウリ・たまねぎ・なす・きくらげ

6月は食育月間 4日(木)～10日(水)「歯と口の健康週間」  
★6月は手作りおやつの日です

日	曜	午前のおやつ 3才未満児	未就学児童等	昼食	副食	夕食	午後のおやつ
1	月	たべっ子どうぶつ 牛乳	ごはん	ハンバーグ 粉ふきいも キャベツのスープ	★フルーツゼリー		
2	火	バナナ 牛乳	ごはん	揚げたし豆腐のごまだれかけ カラフルあえ むらも汁	ムーンライト		牛乳
3	水	お子様せんべい 牛乳	ごはん	中華風卵焼き 塩きゅうり ワンドンとペーコンのスープ	おやつドッグ(ココアバナナ)		牛乳
4	木	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん	ヒレかつ 小松菜のごまひたし ごぼう汁	じゃこ数分		牛乳
5	金	マンナウエ/ハース 牛乳	ごはん	赤魚の彩り焼き ブロッコリーの昆布あえ ◆豆腐の煮しめ	ぼたぼた焼き		牛乳
6	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ おさかなのウインナー ゼリー 牛乳			
8	月	小魚寒天 牛乳	ごはん	ウインナー トマトとブロッコリーのサラダ チキンカレー	夏たべよ		牛乳
9	火	マンナ 牛乳	ごはん	にらたま焼き ◆五目豆 大根とにんじんのみそ汁	ふどうゼリー たまねぎおかし		牛乳
10	水	白い風船 牛乳	ごはん	ポークチャップ いんげんのあえもの 野菜スープ	★チーズ蒸しパン		牛乳
11	木	黄旗 牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ポイル野菜 コーンラーメン	えび活		牛乳
12	金	ヨーグルト(プレーン) 牛乳	ごはん	ひじきと枝豆のかき揚げ 二色ひたし 青菜のすまし汁	おととと		牛乳
13	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ おさかなのウインナー ゼリー 牛乳			牛乳
15	月	ビスコ 牛乳	ごはん	赤魚の旨み焼き 塩もみ 厚揚げとじゃがいもの煮物 のりふりかけ	あじわいたまごのサブレ		牛乳
16	火	バナナ 牛乳	ごはん	レバーと大豆の醤油たれがらめ 青菜のナムル 白菜とにんじんのスープ	ほろほろ焼		牛乳
17	水	カルシウムカンパラス 牛乳	ごはん	キャッシュ ブロッコリーの塩ゆで ミネストローネ	★フルーツヨーグルト		牛乳
18	木	のりのはビスケット 牛乳	ごはん	◎鶏肉のカラフルフリッター キャベツとコーンのあえもの ミルクスープ	バナナ		牛乳
19	金	ブルーベリーゼリー 牛乳	ごはん	枝豆入りゆかりごはん 鶏ハラスの照り焼き みかんときゅうりの酢の物 豆腐ときのすまし汁	おまdeレモンマフィン		牛乳
20	土			～親子ふれあい活動～			
22	月	ルヴァン 牛乳	ごはん	チーズオムレツ きゅうりのパインあえ さのこスライダッチイ	カルシウム塩せんべい		牛乳
23	火	きなこ餅 牛乳	ごはん	赤魚の生煮焼き ひじきの磯菜 豚汁 バナナ	チーズビスケット		牛乳
24	水	ししゃもやしらすにまがーロ 牛乳	ごはん	えびシユウマイ 青菜のコーンあえ 麻婆豆腐	★新じゃがいもの塩ゆで		牛乳
25	木	野菜寒天 牛乳	ごはん	鶏ハラスの立田揚げ キャベツの即席漬 かぼちゃのみそ汁	メロン 播一音		牛乳
26	金	黄旗 牛乳	ごはん	豚肉の生煮物め のりしお粉ふきいも 青菜のかきたま汁	ソフトサラダ		牛乳
27	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ おさかなのウインナー ゼリー 牛乳			牛乳
29	月	シガーフライ 牛乳	ごはん	シイラのたれづけ 金平ごぼう 切干大根のみそ汁 バナナ	お菓子		牛乳
30	火	サクッとシュークリー りんごジュース	ごはん	炒め豚豚 コーンポテト わかめともやしのスープ	カルシウムゼン		牛乳

◎「豆腐の煮しめ」「五目豆」は郷土食献立です。

▲かみかみ献立

◎たかおか低アレルゲン献立...昼食のみ特定原材料8品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の使用を控えています。

○食育の日献立

♪衛生食献立

◎「鶏肉のカラフルフリッター」は令和7年度調理員研究による新献立です。

