



日	曜	献	立	日	曜	献	立
1	土	冷やしうどん・牛乳		17	月	ポトフ・ちくわと野菜のゆかり和え	
2	日			18	火	ハンバーグ・レタス・野菜スープ	
3	月	魚のレモン焼き・五目ビーフン 千切りキャベツ		19	水	和風カレー・アスパラスパゲティー	
4	火	ひじき入り厚焼き玉子 味噌汁・サニーレタス		20	木	ししゃも焼き・サラダ菜 野菜のピーナッツ和え	
5	水	ヘルシーカレー・サイコロサラダ		21	金	チキンチキンごぼう・わかめスープ	
6	木	さばの塩焼き・豆乳スープ・レタス		22	土	焼きそば・牛乳	
7	金	酢鶏・ミニトマト 野菜の味噌ドレッシング和え		23	日		
8	土	きのこスパゲティー・牛乳		24	月	チキンヒーロー・サニーレタス 切り干し大根の焼きそば風	
9	日			25	火	タンドリーチキン・千切りきゅうり クラムチャウダー	
10	月	白身魚の中華スープ・大豆の五目煮		26	水	たまご丼・豆腐サラダ	
11	火	高野豆腐の卵とじ・トマト フレンチサラダ		27	木	鮭のマヨネーズ焼き・レタス カミカミサラダ	
12	水	中華丼・青菜のごま酢和え		28	金	チキンジンジャー・小松菜のサラダ	
13	木	鶏つくねの甘辛煮・サニーレタス ミネストローネ		29	土	ナポリタンスパゲティー・牛乳	
14	金	魚のアーモンドフライ・レタス 野菜の納豆和え		30	日		
15	土	冷麺・牛乳					
16	日						

### 今月の手作りおやつ

### おやつの役割って??

子ども達にとって“おやつ”とは私たち大人のおやつとは少し違います。大人にとってのおやつは嗜好品の要素が強く、食べなくてもよいものです。ですが、保育園でのおやつは、**栄養を補う食事(捕食)**の意味で捉えます。小さな身体に対して、たくさんのエネルギーが必要な子ども達ですが、まだ胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼夕の食事だけでは栄養が十分に取れません。そのため10時や3時のおやつも、大事な栄養補給なんですよ★

- 4日 (火) ピーナッツバターサンド
- 5日 (水) フルーツポンチ
- 7日 (金) チーズカナッペ
- 11日 (火) フライドポテト
- 12日 (水) チーズケーキバー
- 14日 (金) みらくもち
- 18日 (火) 黒糖蒸しパン
- 19日 (水) カルピス寒天
- 21日 (金) マシュマロリッツ
- 25日 (火) マドレーヌ
- 26日 (水) コーンスチームケーキ
- 28日 (金) もちもちチーズパン



### 8020(はちまるにいます)運動を知っていますか?

満80歳で、20本以上の歯を残そうという運動です。8020達成率は、運動開始当初(平成元年頃)は7%程度で平均残存歯数4~5本でしたが、令和4年の調査では51.6%にまで上がりました。歯の健康を保つために必要なのは、まず虫歯予防ですね。乳歯は生え変わるから大丈夫と油断してはいけません。乳歯の虫歯菌は永久歯に伝染します。しっかり噛んで、よく唾液を出すことも虫歯予防の1つです。西高泊保育園のみんなは8020達成しましょうね😊

