

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
 ★3歳以上児は、給食と3時のおやつ提供です。
 ★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ提供です。






6月のこんだて



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日	献立				黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価	
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	3歳以上	3歳未満
		主食	おかず					エネルギー	たんぱく質
1 15 29 月	麦茶 ウエハース	ごはん	人参と竹輪のかき揚げ お浸し みそ汁(大根、じゃがいも、豆腐) オレンジ	牛乳 さつまポテト	てんぷら粉 油 じゃがいも じゃがいも 精白米	竹輪 さくらえび かつお節 豆腐 煮干し 牛乳	人参 玉葱 豆苗 小松菜 もやし 大根 オレンジ	549 kcal 17.7 g 21.2 g 105.6 g 1.6 g	439 kcal 14.2 g 17.0 g 84.5 g 1.3 g
2 16 30 火	麦茶 せんべい	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ(キャベツ、人参、鶏卵) キウイフルーツ	牛乳 ゼリー	油 じゃがいも 砂糖 精白米	大豆(水煮) 豚肉 ツナ 鶏卵 牛乳	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ キウイフルーツ	545 kcal 21.7 g 15.6 g 78.8 g 1.6 g	436 kcal 17.4 g 12.5 g 63.0 g 1.3 g
3 17 一 水	麦茶 ビスケット	ごはん	とんかつ お浸し みそ汁(さやえんどう、じゃがいも、玉葱、油揚げ) オレンジ	牛乳 食パンラスク	薄力粉 油 じゃがいも 食パン バター グラニュー糖 精白米	豚肉 鶏卵 かつお節 煮干し 牛乳	キャベツ もやし 人参 さやえんどう 玉葱 オレンジ	618 kcal 23.2 g 22.1 g 79.1 g 2.1 g	495 kcal 18.6 g 17.7 g 63.3 g 1.6 g
4 18 一 木	麦茶 ウエハース	ごはん	大豆の五目煮 かむカムサラダ かきたま汁(わかめ、鶏卵、豆腐) グレープフルーツ	牛乳 レーズンクッキー	糸こんにやく 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 無塩バター 精白米	大豆(水煮) 豚肉 昆布 わかめ 鶏卵 豆腐 だし(かつお) 牛乳	人参 ごぼう 切干大根 きゅうり もやし グレープフルーツ レーズン	597 kcal 17.6 g 18.2 g 88.9 g 1.9 g	477 kcal 14.1 g 14.5 g 71.1 g 1.5 g
5 19 一 金	麦茶 せんべい	スパゲティ	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 野菜スープ(さやいんげん、椎茸、じゃがいも) オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	薄力粉 砂糖 油 じゃがいも スパゲティ	豚肉 パルメザンチーズ ハム 牛乳	トマト 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 椎茸 もやし さやいんげん オレンジ みかん缶詰	555 kcal 23.8 g 16.6 g 77.1 g 2.0 g	444 kcal 19.1 g 13.3 g 61.7 g 1.6 g
6 20 一 土	りんごジュース	うどん	焼きうどん 黄金煮 みそ汁(小松菜、玉葱、豆腐) バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい	油 さつまいも バター 砂糖 精白米	豚肉 かつお節 豆腐 煮干し ヨーグルト 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 なら 小松菜 バナナ	531 kcal 18.7 g 16.0 g 77.7 g 2.0 g	425 kcal 25.0 g 12.8 g 62.1 g 1.6 g
8 22 一 月	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉の鉄火煮 お浸し かきたま汁(わかめ、鶏卵、豆腐、葱) バナナ	牛乳 ピザトースト	じゃがいも 油 砂糖 食パン 精白米	豚肉 だし(かつお) 豆腐 かつお節 わかめ 鶏卵 牛乳 チーズ	ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 もやし 葱 バナナ	598 kcal 23.7 g 15.4 g 90.2 g 2.4 g	479 kcal 19.0 g 12.3 g 72.2 g 1.9 g
9 23 一 火	麦茶 ウエハース	ごはん	ハンバーグ キャベツのコールスロー 野菜スープ(小松菜、玉葱) オレンジ	牛乳 ミニ揚げパン	油 パン粉 マヨネーズ 精白米	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 オレンジ	594 kcal 17.1 g 19.2 g 57.2 g 1.6 g	476 kcal 13.7 g 15.4 g 45.8 g 1.3 g
10 24 一 水	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 砂糖 油 精白米	豚肉 わかめ チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶詰 グレープフルーツ	578 kcal 17.7 g 18.2 g 84.5 g 2.1 g	462 kcal 14.114 g .5 g 67.6 g 1.7 g
11 25 一 木	麦茶 ウエハース	食パン	ポテトグラタン サラダ 野菜スープ(小松菜、人参、コーン、グリーンピース)	牛乳 おにぎり	じゃがいも バター ホワイトルウ 砂糖 油 精白米 食パン	鶏肉 スキムミルク チーズ ハム 牛乳 わかめ	大根 キャベツ 小松菜 人参 コーン グリーンピース	560 kcal 19.8 g 19.0 g 76.6 g 2.2 g	448 kcal 17.2 g 12.7 g 61.3 g 1.8 g
12 26 一 金	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き ごま和え おくらのすまし汁(オクラ、人参、豆腐) バナナ	牛乳 蒸しパン	油 砂糖 ホットケーキミックス 精白米	豚肉 竹輪 豆腐 だし(かつお) 牛乳 鶏卵	生姜 小松菜 人参 おくら バナナ	554 kcal 21.5 g 15.8 g 79.6 g 1.9 g	443 kcal 17.2 g 12.7 g 63.7 g 1.6 g

13	27	—	土	ぶどうジュース	うどん	冷やしうどん さつまいもサラダ 肉団子 バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい	さつまいも マヨネーズ 精白米	ツナ 牛乳 わかめ だし(かつお) 肉団子 ヨーグルト	きゅうり トマト パセリ バナナ	543 kcal 17.1 g 13.4 g 88.2 g 1.9 g	434 kcal 13.7 g 10.7 g 70.6 g 1.6 g
----	----	---	---	---------	-----	---	------------	-----------------------	---	---------------------------	---	---

給食だより   **むし歯予防** 毎年6月4日から10日までは「**歯と口の健康週間**」で  生涯自分の歯で食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。

厚生労働省より「令和6年歯科疾患実態調査結果の概要」が公表されておりますので、ご紹介いたします。この調査は、歯科保健状況を把握し今後の歯科保健医療対策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的に実施されております。


歯・補綴の状況
う蝕経験を有する者の割合は、8歳で最も多く37.8%であった。
14歳以下の各年齢において過去の調査と比較すると、う蝕経験を有する者の割合及び1人平均う蝕歯数は概ね減少傾向であった。 

表4-1. う蝕経験を有する者の割合の年次推移（乳歯：1～14歳）



年齢(歳)	平成11年(1999年)	平成17年(2005年)	平成23年(2011年)	平成28年(2016年)	令和4年(2022年)	令和6年(2024年)
1	1.2	3.1	0.0	0.0	7.1	0.0
2	21.5	17.8	7.5	7.4	0.0	0.7
3	36.4	24.4	25.0	8.6	0.0	15.9
4	41.5	44.2	34.8	36.0	0.0	14.2
5	64.0	60.5	50.0	39.0	17.6	16.3
6	78.0	63.4	42.1	45.5	30.8	16.5
7	78.0	67.3	55.6	35.3	35.3	14.3
8	85.9	61.7	69.2	55.8	22.2	37.8
9	79.8	72.1	46.7	65.6	20.0	26.0
10	60.7	62.5	52.1	27.3	23.5	33.5
11	41.3	38.3	26.3	28.1	15.0	18.1
12	12.5	17.1	27.0	3.4	7.1	4.3
13	9.2	2.4	14.3	11.1	0.0	0.0
14	1.4	3.2	0.0	0.0	0.0	13.6

注：令和6（2024）年の割合（％）は各都道府県の人口規模が反映されるように調整された全国補正值であり、単なる人数比とは異なる。

表4-2. う蝕経験を有する者の割合の年次推移（乳歯：1～14歳、年齢階級別）

年齢階級(歳)	平成11年(1999年)	平成17年(2005年)	平成23年(2011年)	平成28年(2016年)	令和4年(2022年)	令和6年(2024年)
1～2	11.0	11.7	3.9	3.1	3.5	0.3
3～5	47.3	42.8	36.1	27.7	6.5	15.5
6～8	80.6	64.3	57.0	46.3	29.2	23.6
9～11	60.9	59.0	42.8	41.9	19.2	24.5
12～14	7.4	8.0	16.7	4.4	2.2	5.9

注：令和6（2024）年の割合（％）は各都道府県の人口規模が反映されるように調整された全国補正值であり、単なる人数比とは異なる。

POINT  **むし歯予防のポイント** 

おやつ：
おやつは3度の食事ではとれない栄養を補うための物です。
おやつ＝お菓子、甘いものではありません。
間食は時間と量を決めて規則正しく与えましょう。
口の中で長くおくアメ、キャラメル、チョコはむし歯の危険度が高くなります。
市販品のおやつを選ぶ時は、歯に付きにくく、むし歯になりにくいものを選びましょう。

ジュース、甘味飲料等：
ジュースやスポーツドリンク等には糖分が含まれています。糖分を摂り過ぎると肥満にもつながります。のどが渇いたら水やお茶を飲みましょう。
歯みがき：乳幼児用歯ブラシで、こどもの成長に合わせて歯みがきの練習をしていきましょう。また、保護者による仕上げみがきは必須です。
フッ化物：上下の前歯がそろってきたら、歯科医院でフッ化物塗布をお勧めします。
定期健診：かかりつけの歯科医院で、定期的に歯と口の健診を受け適切な保健指導を受けましょう。