

2023年

6月の予定献立表

一之宮愛児園

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き, おやつ, 栄養価幼児(乳児), 行事. Rows list daily meals and activities from June 1st to 30th.

歯を磨きましょう 『歯と口の健康週間』

虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。おやつなどの甘い物は、決めた時間に食べる習慣を。食べた後は、歯磨き、うがいを必ずしましょう。



《梅雨時の健康管理ポイント》

- ① かびの発生を防いだり、健康維持のために湿気の対策をしましょう。
② 食事の管理…あさごはんを食べて1日のリズムを作りましょう。
③ 適度な運動…毎日、体を動かすことを忘れずに…。
④ 日光浴…天気の良い時には日光浴をして体内時計をリセットしましょう。
⑤ 入浴…半身浴で心身のリラックスを心がけましょう。



6月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー417(527)・蛋白質19.6(21.1)・脂質16.6(17.2)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。