

令和 3年



※天候の都合でメニューが変更になる場合があります。ご了承ください。

社会福祉法人
愛護保育園

よていこんだてひょう



月	火	水	木	金	土
	1 麦ごはん ゆしトーフ 麩入りメンチかつ キャベツのカレー炒め 果物 お茶 クラッカー あじさいヨーグルト	2 弁当会 	3 胚芽ごはん 豆腐スープ 魚の塩焼き 冬瓜の煮物 果物 お茶 黒糖わらび餅	4 麦ごはん みそ汁 さけのきのこ焼き 野菜炒め 果物 保育ミルク ピザトースト	5 ハヤシライス風 もやしスープ フルーツヨーグルト チーズ お茶 パン
	7 麦ごはん なすの味噌汁 魚の香味揚げ じゃがいものきんぴら 果物 お茶 フルーツポンチ	8 胚芽ごはん アーサ汁 野菜の肉巻き 納豆和え 野菜ソテー・果物 保育ミルク アガラサー	9 きのコスパゲティ みそ汁 ごぼうサラダ 果物 お茶 焼きおにぎり	10 黒米ご飯 みそ汁 さばの中華ソースかけ 中華炒め 果物 保育ミルク バナナケーキ	11 チキンカレー 和風スープ かぼちゃサラダ 福伸漬け 果物 保育ミルク アメリカンドッグ
14 胚芽ごはん すまし汁 いわしのごまフライ 五目ひじき 果物 保育ミルク かぼちゃドーナツ	15 麦ごはん 春雨スープ 酢鶏 マッシュポテト 果物 保育ミルク ちんびん	16 ロールパン 野菜スープ 魚のグラタン 温野菜サラダ 果物 ヤクルト みそおにぎり	17 胚芽ごはん 豆腐スープ 魚の塩焼き 冬瓜の煮物 果物 保育ミルク にんじんのスコーン	18 ピラフ 卵のスープ きんぴら大根 果物 お茶 ぜんざい	19 麦ごはん みそ汁 さけのきのこ焼き 野菜炒め 果物 お茶 パン
21 麦ごはん なすの味噌汁 魚の香味揚げ じゃがいものきんぴら 果物 お茶 フルーツポンチ	22 麦ごはん ゆしトーフ 麩入りメンチかつ キャベツのカレー炒め 果物 保育ミルク クッキー	23 慰霊の日 	24 胚芽ごはん アーサ汁 野菜の肉巻き 納豆和え 野菜ソテー・果物 保育ミルク フライドポテト	25 レバーミート スパゲティ コーンスープ ゴママヨネーズ和え 果物 お茶 焼きおにぎり	26 三色そばろ井 みそ汁 和え物 果物 お茶 パン
28 胚芽ごはん すまし汁 いわしのごまフライ 五目ひじき 果物 保育ミルク サターアンダギー	29 麦ごはん 春雨スープ 酢鶏 マッシュポテト 果物 お茶 黒糖わらび餅	30 チキンカレー 和風スープ かぼちゃサラダ 福伸漬け 果物 保育ミルク 誕生日ケーキ	<h2>歯を守る生活</h2> <p>キシリトールって歯にいいの？</p> <p>キシリトールは食品添加物の甘味料で「糖アルコール」のひとつですが、「避けられれば避けたほうがよい」添加物です。糖アルコールを使用したものは虫歯の原因になりにくいのですが、糖類が入っていれば、その効果はありません。シュガーレスの表示があるものでも、糖類についての表示義務が0.5%以上なので決して0ではありません。</p>		



むし歯ってどうしてできるの？

むし歯は、口の中のむし歯菌(ミュータンス菌)が、糖分を利用してプラーク(歯垢)をつくり、そこに細菌が集まって歯のエナメル質を溶かす酸を作ることによって、できていきます。『口の中のむし歯菌』『糖分』、そして『歯にプラークを付けたまま時間が経過する』の3つの条件が重なって、むし歯ができるのです。



① 歯の成分を維持する食べ物

主食、主菜、副菜をバランスよく食べる。



② 歯を清潔に保つための食べ物・食べ方

食物繊維の多い食べ物をよくかんで食べる。



③ 歯にダメージを与える食べ物を控える

- ◆清涼飲料水など、砂糖のとり過ぎに注意。
- ◆シュガーレスガム・ノンシュガーチョコレート・キャンディよりも、おやつは1日1回、時間を決めて。
- ◆規則正しい生活と外遊びをしよう。

