



きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～

2005. 6. 1

6月号

そろそろ紫陽花が色づき始め、梅雨のシーズンがやってきます。この時期は、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすい、また、食中毒にも特に気をつけなくてはなりません。給食調理でも、衛生にはとても気をを使う季節です。

食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

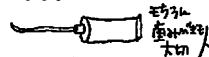
6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、からだに必要な栄養がとれなくなります。

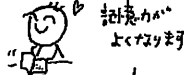
歯の病気の予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌された唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタチリンも含まれています。



脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化されます。



よく噛む効果はいろいろ

元気な体で

食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついている食品を食べて起こる病気です。しかも健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時が危ないといわれています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌い、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れていた、体の調子が悪くなっているときには要注意です。

1日3食 きちんと食べる



早寝早起き



元気に遊ぶ

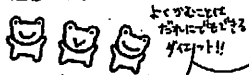


よく噛んで食べよう

食べものをしっかり「かむ」習慣がついていますか？現代の食べものは、柔らかいものが多く、よくかまないで食べる人が増えています。「かむ」ことは消化吸収を助け、虫歯予防や脳の働きにより効果をもたらします。

肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。



消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまないと、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

昔の人はよくかんでいたのです！

歴史上の人物の食事

時代によって変化

～弥生時代の食事～

かむ回数 現代の6.4倍



稲作が定着し、米を主食に、野菜や魚、貝類、狸突類などを、生や、蒸したり焼いたりして食べていました。強力なあごの力がないと食べられないメニューです。

～鎌倉時代の食事～

かむ回数 現代の4.3倍



玄米強飯を主食に、一汁一菜。脳の活性化や精神統一のために、硬いものを食べていたともいわれています。(*玄米強飯=げんまいこわいこい)玄米を蒸したものでかなりかみごたえがあります)

～江戸前期の食事～

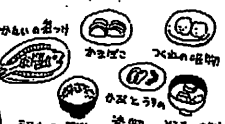
かむ回数 現代の2.4倍



麦飯と味噌汁を好んで食べていました。歯ごたえのある麦飯、ごぼう、里芋の煮物など、よくかむメニューが多かったといわれています。

～江戸後期の食事～

かむ回数 現代の1.6倍



家康の頃とは違い、「ねる」「つぶす」などの加工食品が多く、それほどかまなくても食べられる、現代の食事とよく似ています。

やわらかいもの大好き！?

かまなくなった現代人...

加工食品やレトルト食品、インスタント食品の利用が増え、人気メニューというと、カレーライス、ハンバーグ、スパゲティ、シチュー...など柔らかい食品が多く、あまりかまなくても食べられるものばかりです。このような食品ばかり食べていると、あごの発達に影響が出て、かみ方のバランスが崩れ、食べものをしっかりと噛むことができなくなります。

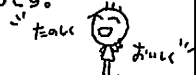
かむ力をつけよう！

- ★野菜や果物は、少し大きめにカットしたものを食べましょう。
- ★かみごたえのある食べものを選んで食べましょう。
- ★ごはんが甘く感じられるようになるまでかんでみたり、ガムをかんだりして、かむ力をつけましょう。

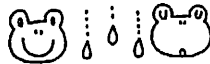
味わって

よく噛む習慣をつけましょう

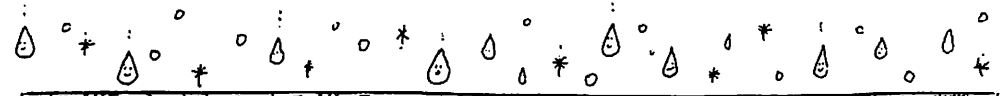
「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身につけていくものです。「しっかりかむ」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



平成17年 6月分 ☆ 予定献立表 ☆



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ごはん ぶりのてりやき いそ系 野菜のごま和え 味噌汁(白菜) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	ぶり ひじき さつま揚げ 油揚げ 生揚げ	にんじ 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう りよくとうもやし はくさい	ヨーグルト せんべい 牛乳(菓子)
2 木	ジャージャー麵 大根のごま酢和え チンゲン菜のスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 ごま(いり)	豚ひき肉 たまご わかめ	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	ふかし芋 牛乳 牛乳(菓子)
3 金	フランスパン マカロニグラタン フレンチサラダ カブとえのきのスープ メロン	フランスパン いちごジャム(低 ソフトタイプマー マカロニ なたね油 無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 にんじん ほんしめじ ブロッコリー 温州蜜柑缶詰(果 キャベツ	ごぼうビスケット 牛乳 牛乳(菓子)
4 土	ごはん 焼き魚(鮭) なすといんげんのそぼろ煮 野菜のおひたし 味噌汁(里芋・油揚げ) 甘夏	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 さといも	しろさげ 豚ひき肉 かつお加工品(か 油揚げ	なす にんじん さやいんげん きまつな はくさい ねぎ	チーズドック 牛乳 牛乳(菓子)
6 月	カレーライス(安版) れんこんサラダ わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おろむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ わかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー	あじさいゼリー・菓子 牛乳(菓子)
7 火	ぶどうパン 白身魚のマリネ スパゲティソテー ワンタンスープ バナナ	ぶどうパン 薄力粉 なたね油 三温糖 スパゲッティ わたんたんの皮	まがれい ショルダーベーコ 鶏若鶏肉モモ(皮	玉葱 にんじん きゅうり 青ピーマン 干し椎茸 ねぎ	にら焼き 牛乳 牛乳(菓子)
8 水	ごはん 和風ハンバーグ じゃが芋の土佐煮 磯和え 味噌汁(ネギ・生揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご かつお加工品(か	ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ ほうれんそう さやえんどう	チーズ・菓子 牛乳 牛乳(菓子)
9 木	ほうとううどん 納豆とじゃこの天ぷら 福風きゅうり すいか	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 ごま油	豚モモ(脂身付き) 油揚げ ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご	ごぼう だいこん にんじん 西洋かぼちゃ ほんしめじ ねぎ	ミニ五平餅 飲むヨーグルト 牛乳(菓子)
10 金	きびごはん めだいの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え 味噌汁(芋・玉葱) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま) じゃがいも	まだい(天然) さつま揚げ 油揚げ	しょうが にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう	フレンチトースト 牛乳 牛乳(菓子)
11 土	三色ごはん がんもの煮つけ わつとキウイのおかか和え すまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 焼きふ(親世ふ)	鶏若鶏肉ひき肉 たまご がんもどき かつお加工品(か	しょうが にんじん さやいんげん オクラ きゅうり きまつな	果物・菓子 牛乳 牛乳(菓子)
13 月	ごはん 豚肉の生巻焼き 根菜の煮物 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ニラ) 甘夏	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにやく 三温糖	豚肩ロース(脂身 焼き竹輪 油揚げ かつお加工品(か 木綿豆腐	しょうが ごぼう にんじん だいこん さやえんどう きまつな	ワロバツネ 牛乳 牛乳(菓子)
14 火	ミックスサンド(マコ・オ) ウインナーソテー フレンチサラダ アロッキーのオキンスープ メロン	食パン ソフトタイプマー ウインナー プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮	まぐろ缶詰(水煮) たまご ウインナー プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮	きゅうり にんじん キャベツ 玉葱 はくさい ブロッコリー	マカロニきなこ 牛乳 牛乳(菓子)
15 水	おかめごはん 鱈の野菜あんかけ 肉じゃが 味噌汁(なす) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	カットわかめ さくら 豚モモ(脂身付き)	にんじん 玉葱 生椎茸 りよくとうもやし 青ピーマン さやいんげん	ヨーグルト せんべい 牛乳(菓子)



16 木	スパゲティミートソース 大豆サラダ レタスと卵のスープ グレープフルーツ	スパゲッティ なたね油	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産、乾) たまご	にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー	おにぎり(じゃこ・青菜) 牛乳(菓子)
17 金	ライ麦パン 鶏肉のピザ焼き アがり野菜ソテー カブとしめじのスープ バナナ	ライ麦パン 無塩バター とうもろこし(冷	鶏若鶏肉モモ(皮 プロセスチーズ ショルダーベーコ	トマト にんじん キャベツ アスパラガス 玉葱 かぶ	ポテトのフリッター 牛乳 牛乳(菓子)
18 土	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(ほうた・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油	まさば かつお加工品(か 油揚げ	しょうが れんこん にんじん きまつな はくさい 西洋かぼちゃ	菓子 牛乳 牛乳(菓子)
20 月	クリームライス(安版) 大豆サラダ ひじきのスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おろむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) かつお加工品(か ショルダーベーコ	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	さくらんぼゼリー 菓子・牛乳 牛乳(菓子)
21 火	ぶどうパン 白身魚のごまマヨネーズ焼 チーズ入り粉吹芋 野菜ソテー チンゲン菜のスープ バナナ	ぶどうパン ごま(すりごま) じゃがいも 無塩バター とうもろこし(冷	まだら バルメザンチーズ ショルダーベーコ	えのきたけ ほんしめじ にんじん キャベツ ブロッコリー 玉葱	二色白玉 牛乳 牛乳(菓子)
22 水	ごはん・手作りふりかけ 春巻き 草風野菜炒め 味噌汁(豆腐・わか) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 なたね油 緑豆はるさめ かたくり粉	ちりめんじゃこ かつお加工品(か あおのり 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐	にんじん たけのこ 干し椎茸 にら ねぎ 玉葱	チーズ・菓子 牛乳 牛乳(菓子)
23 木	赤飯 めかじきの生巻焼き 紅白煮 磯和え お吸い物(鮎・みつば) さくらんぼ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 ごま(いり) じゃがいも 三温糖 とうもろこし(冷	ささげ(乾) めかじき 焼きのり(きざみ	しょうが にんじん ほうれんそう 玉葱 切りみつば さくらんぼ(国産)	お誕生会 牛乳(菓子)
24 金	焼きうどん かぼちゃのそぼろ煮 酢の物(キャブ、オカ) はんぺんのすまし汁 すいか	うどん(ゆで) なたね油 三温糖	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か 鶏若鶏肉ひき肉 生わかめ はんぺん	にんじん かつお加工品(か キャベツ 青ピーマン 西洋かぼちゃ	パンせんべい 牛乳 牛乳(菓子)
25 土	豚腰ライス 春雨サラダ 青菜とわかりのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	カスタードドック 牛乳 牛乳(菓子)
27 月	枝豆ごはん 松風焼き ごぼうスティック煮 野菜のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 ごま(いり) ごま油	カットわかめ 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご かつお加工品(か 油揚げ	えだまめ(冷凍) ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳(菓子)
28 火	ロールパン ポテトコロッケ たまご入り野菜ソテー とうがんのスープ ミニトマト オレンジ	ロールパン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉(生) 無塩バター	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコ	にんじん 玉葱 キャベツ ブロッコリー 菜ねぎ とうがん	ゆでとうもろこし 牛乳 牛乳(菓子)
29 水	ごはん 鮭の香味焼き 五色煮 野菜のごま和え 味噌汁(なす・オクラ) メロン	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 板こんにやく	しろさげ 焼き竹輪	しょうが にんにく(りん茎) ごぼう にんじん たけのこ	ヨーグルト せんべい 牛乳(菓子)
30 木	あんかけやきそば 海藻サラダ 中華風コンソープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 かたくり粉 とうもろこし缶詰	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮缶 カットわかめ かつお加工品(か たまご	しょうが にんじん たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい りよくとうもやし	のりまき(ツナ・青菜) 牛乳(菓子)

