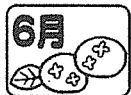


# きゅうしよくだより



\*\*\*今月の目標\*\*\*  
丈夫な歯をつくらう

## 今月の予定

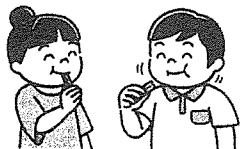
- ・4日：うさぎ組懇談会
- ・5日：ぱんだ組保育参加、懇談会
- ・14日：調理保育（ぱんだ組）
- ・21日：調理保育（らいおん組）
- ・28日：お誕生日会

- ・午前中に、牛乳を提供しています。熱中症対策のためにも、しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう。
- ・暑くなってきました。水分補給がこまめにできるよう、幼児クラスは水筒持参をお願いします。

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。気温・湿度共に上がる季節を迎えます。じめじめとした天気が続くこともあり、体調を崩しやすく、さらに食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒予防やコロナ対策の基本は「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。



## かむ力を育みましょう



幼児期は、生涯の食生活や食べ方の基礎をつくる大切な時期。よくかんで食べることの大切さを給食やおやつでの献立に、年齢に合わせた食材や調理方法で取り入れています。よくかむことでの効果がいろいろありますが（おたより右面参照）、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音にもつながります。よくかんで、美味しく食べものを味わうことを、生活習慣として身につけることができるようになると思っています。

## いろいろな食品で かむ力アップ

かむ力を育てるためには、発達段階を考慮しつつ、よくかむ必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。



## 誤嚥を防ぐために

食品をかみ砕く力やのみ込む力が十分ではないうちは、豆やナッツ類、ミニトマトなどの食品の誤嚥に気をつけましょう。豆やナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにし、ミニトマトは小さく切るようにします。また、遊びながらや歩きながら、寝転んだまま食べたり、食事中に急に驚かせたりすると、誤嚥する場合があります。食べることに集中させて、落ち着いてゆっくりとよくかみ砕いて食べさせてください。



切干大根は、茹で加減でカミカミメニューになります。よ〜く茹でて小さく刻めば、乳児でもたべやすくなります。

## 給食レシピ紹介「かみかみサラダ」

<材料>…子ども（幼児）5人分

- ・きゅうり 1/2本
- ・切干大根 18g
- ・人参 1/8本
- ★・砂糖 小さじ1弱
- ・米酢 小さじ2
- ・塩 小さじ1/8
- ・サラダ油 小さじ1+1/2

### <作り方>

- ①にんじんを千切りにして茹でる。きゅうりも千切り。
- ②切干大根をもどしてから湯通しして、ざるに上げ、水を切って食べやすい大きさに切る。
- ③★調味料をすべて合わせ、ドレッシングを作る
- ④①、②をドレッシングで和える。

## 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、身体に必要な栄養がとれなくなります。

### 歯の病気予防



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る唾液には、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り脳の機能が活性化、記憶力を高めるといわれています。

よく噛むと、すごい効果があるよ

## ～よく噛んで食べよう～



### 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、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

### 味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



「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、身についていくものです。“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。

## そしゃく機能の発達と調理形態

そしゃく機能の発達や調理形態は、あくまでも目安です。子どもの成長や発達状況に応じて調整してください。

離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	幼児期 2歳6か月～ 3歳6か月頃
口を閉じてのみ込みができるようになる。	舌と上あごでつぶすことができるようになる。	歯茎でつぶすことができるようになる。	前歯でかみ取る練習など、歯を使うようになる。	2歳半から3歳半頃には、乳歯が生えそろう。
滑らかにすりつぶしたものの（ポタージュくらい）。	舌でつぶせるかたさのもの（豆腐くらい）。	歯茎でつぶせるかたさのもの（バナナくらい）。	歯茎でかめるかたさのもの（肉だんごくらい）。	奥歯でかめるかたさのもの。

### ★果物・うずら等の提供について★

・りんごは1歳半までは加熱して提供しています。その他の種のある果物等に関しても、子どもたちの噛む力、食べ方に合わせ、月齢や年齢に関係なく、小さく切ったり加熱をしたり、個別に対応をして提供しています。  
・うずらの卵は、幼児クラスから切って提供、菜園で収穫したミニトマトも切って提供します。



# 2024年度 6月分 予定献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01	肉味噌ごはん あけぼのサラダ わかめスープ バナナ	米、クロワッサン、マカロニ、マヨネーズ、焼き麩(小町麩)、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、味噌	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、たけのこ、こまつな、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳	
03	海南チキンライス ジャーマンポテト 冬瓜のスープ パイ	米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、わらび餅粉	鶏もも肉、木綿豆腐、カルピス、ウインナーソーセージ、牛乳	パイナップル、トマト、たまねぎ、みかん缶、とうがんと、きゅうり、ねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、すりごま、にんにく、しょうが、バナナ、アガー	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう カルピスわらびもち(乳・ゼリー) クラッカー(備蓄) 牛乳(乳児)	
04	梅おこわ ぶりの生姜焼き かぼちゃの甘煮 磯和え	大根と油揚げの味噌汁 さくらんぼ(2歳児~)	米、食パン、もち米、三温糖、なたね油、パン粉	ぶり、鶏ひき肉、ピザチーズ、味噌、豚ひき肉、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、さくらんぼ(国産)、たまねぎ、だいこん、にんじん、とうもろこし、うめ干し、きざみのみり、しょうが、りんご	牛乳(幼・乳) せんべい カレートースト 牛乳(乳児)
05	ジュシー ピーフンサラダ もずくスープ オレンジ	米、薄力粉、ピーフン、マヨネーズ、三温糖、無塩バター、なたね油	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム、油揚げ	オレンジ、きゅうり、にんじん、もずく、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、干しいたけ、刻みこんぶ、干しいたけ	牛乳(幼・乳) ポーロ ごぼうビスケット 牛乳	
06	クリームライス 人参ドレッシングサラダ ひじきとたまごのスープ 冷凍みかん	米、じゃがいも、マカロニ、押麦、薄力粉、無塩バター、なたね油、片栗粉	飲むヨーグルト、牛乳、木綿豆腐、鶏肉、卵、ベーコン、生クリーム、脱脂粉乳	冷凍みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、しめじ、ひじき、あおのり	牛乳(幼・乳) ビスケット のり塩ポテト 飲むヨーグルト	
07	冷やしきつねうどん 納豆とじゃこの天ぷら きゅうりとわかめの酢味噌和え バナナ	ゆであどん、米粉、薄力粉、黒砂糖、三温糖、なたね油	牛乳、油揚げ、納豆、卵、味噌	バナナ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、ごま、干しいたけ、すりごま	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉黒糖蒸しパン 牛乳	
08	ケチャップライス コーンサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	米、ミルクパン、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、レタス、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、生わかめ	牛乳(幼・乳) ビスケット ミルクパン 牛乳	
10	雑穀ごはん 鮭の塩麹焼き さつま芋のきんぴら ごま和え	なすとオクラの味噌汁 ジュシーフルーツ	米、コッペパン、さつまいも、米こうじ、押麦、きび、あわ、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、ウインナーソーセージ、味噌、油揚げ	ジュシーフルーツ、ほうれんそう、もやし、なす、たまねぎ、レタス、にんじん、ごぼう、いんげん、オクラ、すりごま	牛乳(幼・乳) ポーロ ホットドッグ 牛乳
11	カレーライス(備蓄米) カミカミサラダ たまごスープ 小玉すいか	アルファ化米、薄力粉、三温糖、なたね油、無塩バター、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、ピザチーズ、粉チーズ、煮干し粉、飲むヨーグルト	たまねぎ、すいか、にんじん、なす、トマト水煮、きゅうり、チンゲンサイ、すりおろしりんご缶、グリーンアスパラガス、切干大根、ごま、セロリ、にんにく、しょうが、みかん	飲むヨーグルトクラッカー 煮干し粉かりんとう 牛乳	
12	食パン(はちみつ&マーガリン) 生揚げの和風グラタン 海藻サラダ ミネストローネ	食パン、はちみつ、三温糖、豆乳、マーガリン、なたね油	豆乳、生揚げ、鶏ひき肉、ゆであずき缶、ピザチーズ、ベーコン、味噌、牛乳	バナナ、たまねぎ、レタス、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきだけ、トマト、ジュース、トマトピューレ、ピーマン、赤ピーマン、セロリ、こんぶ、海藻ミックス、粉かんでん	牛乳(幼・乳) せんべい 豆乳と小豆のようかん カミカミ昆布 麦茶	
13	ごはん(ラップおにぎり) かつおの甘酢あんかけ 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	なめこの味噌汁 びわ(2歳児~)	米、じゃがいも、強力粉、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	かつお、生揚げ、いんげんまめ(乾)、味噌、粉チーズ、かつお節、牛乳	牛乳(幼・乳) ビスケット じゃが芋ボンデケーキ 牛乳(乳児)	
14	あんかけ焼きそば(幼:うずら)※カットして提供します れんこんサラダ 水菜とはんぺんのスープ オレンジ	蒸し中華麺、米、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、ごま油、なたね油	豚肉、うずら卵水、煮干し、ぶちはんぺん、牛乳	りんご天然果汁、オレンジ、たまねぎ、もやし、れんこん、はくさい、にんじん、きゅうり、みずな、チンゲンサイ、たけのこ、ごま、塩こんぶ、しょうが、黒さくらげ(乾)	牛乳(幼・乳) せんべい 塩昆布おにぎり りんごジュース	
15	ガーリックチャーハン ほうれん草ナムル 豆腐とニラのスープ バナナ	米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、チーズドック	牛乳、木綿豆腐、鶏肉	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にら、ピーマン、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ チーズドッグ 牛乳	

献立は入荷の都合により、変更する場合があります。 <6月平均摂取量 乳児/542kcal 幼児/598kcal >

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	もずく丼 大根とツナサラダ きのこのスープ 冷凍みかん	米、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油、ほん米菓子	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶	冷凍みかん、りんご、ジュース、たまねぎ、だいこん、もずく、にんじん、きゅうり、コーン、こまつな、しめじ、えのきだけ、さくらんぼ(国産)、葉ねぎ、アガー、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう さくらんぼゼリー ほんこめパー 牛乳	
18	ごはん めかじきのてりやき いそ煮(蒸し大豆入り) 梅おほかね	ごぼうと冬瓜の味噌汁 オレンジ	米、スパゲティ、なたね油、三温糖、ごま油	かじき、豚肉、味噌、蒸し大豆、ハム、さつま揚げ、油揚げ、かつお節、牛乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、とうがんと、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん、ひじき、うめ干し、干しいたけ	牛乳(幼・乳) クラッカー スパゲティボリタン 牛乳(乳児)
19	酵母パン 鶏肉のコーンフ레이크焼き アスパラ入り野菜ソテー ピーフンスープ	メロン	胚芽パン、コーンフ레이크、米粉、マヨネーズ、ピーフン、三温糖、なたね油、ごま油、酵母パン(食パン)	鶏もも肉、木綿豆腐、するめ、ベーコン、牛乳	かぼちゃ、温室メロン、キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、コーン、グリーンアスパラガス、ごま、しょうが、干しいたけ、にんにく、りんご	牛乳(幼・乳) せんべい かぼちゃもち するめ(2歳児~)
20	きびごはん 和風ハンバーグ 粉ふき芋(膏のり) キュウリとトマトのサラダ(チーズドレッシング)	かきたま汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、薄力粉、なたね油、三温糖、生パン粉、きび(精白粒)、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、豆乳、クリームチーズ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごま、ひじき、カットわかめ、あおのり	牛乳(幼・乳) ビスケット 人参カミカミクッキー 牛乳(乳児)
21	ミルクカレーうどん ちくわの磯辺揚げ ごま味噌和え バナナ	ゆであどん、薄力粉、米粉、三温糖、油、せんべい	ヨーグルト、焼ちくわ、牛乳、豚肉、味噌	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、オクラ、すりごま、あおのり	牛乳(幼・乳) ポーロ せんべい ヨーグルト	
22	高野豆腐のそぼろごはん 華風和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	米、三温糖、なたね油、ごま油、焼きドーナツ	牛乳、鶏ひき肉、味噌、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳(幼・乳)	
24	麻婆なす丼 三色ナムル アーサ汁 パイ	米、フランスパン(食パン)、押麦、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油、食パン	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、味噌	なす、たまねぎ、緑豆もやし、バナナ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、ごま、あおさ、干しいたけ、しょうが、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) ウエハース しらすトースト(バゲット) 牛乳	
25	ごはん ほっけの西京焼き 大根と豚肉の煮物 塩昆布和え	豆腐とえのきの味噌汁 さくらんぼ	米、じゃがいも、豆乳、マーガリン、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、豚肉、味噌、飲むヨーグルト	だいこん、さくらんぼ(国産)、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、りんご	飲むヨーグルト ビスケット 新じゃがバター 牛乳
26	鶏肉の和風パスタ ごぼうサラダ モロヘイヤスープ 小玉すいか	スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、おからせんべい	鶏肉、チーズ、ぶちはんぺん、ハム、牛乳	ずいか、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、モロヘイヤ、にんじん、コーン、しめじ、ほうれんそう、葉ねぎ、にんにく、ごま、きざみのみり、みかん	牛乳(幼・乳) せんべい おからせんべい チーズ 牛乳(乳児)	
27	ロールパン カレイの変わりソース じゃが芋とほうれん草のソテー イタリアンスープ	オレンジ	ロールパン、米、じゃがいも、米粉、なたね油、無塩バター、パン粉、三温糖	かだい、卵、ベーコン、粉チーズ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、コーン、焼きのり、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ ラップおにぎり 麦茶
28	かたつむりミートライス さつま芋サラダ 春雨スープ あじさいゼリー(ぶどう、りんご)	米、さつまいも、薄力粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、無塩バター、はるさめ、なたね油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、牛乳、卵、ダイスチーズ、生クリーム(乳脂肪)	みかんジュース、たまねぎ、きゅうり、りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ、むぎえだまめ、ねぎ、サラダ菜、アガー、しょうが、干しいたけ、パセリ	牛乳(幼・乳) ビスケット かえるマフィン みかんジュース	
29	納豆チャーハン キャベツのさっぱり和え 小松菜スープ バナナ	米、押麦、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、生揚げ、納豆、鶏ひき肉、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、緑豆もやし、こまつな、きゅうり、コーン、葉ねぎ	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット 牛乳	

★さくらんぼ(2歳児~)、びわ(2歳児~)、生パイ(2歳児~)、すいか、メロン、と旬の果物が登場します。心配な食材等がある場合は、担任、または栄養士までお申し出ください。※園庭にびわが実っているため、熟れることに味見をしています。★今月の給食で備蓄しているお米、おやつ(クラッカー)を取り入れる予定です。ローリングストックをして、普段から食べ慣れておき、いざという時に備えています。