

きょうしょくだより



～太陽の子保育園～

2025.6.2

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。気温・湿度とも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もあります。食中毒予防やウイルス対策の基本は「手洗い」です。石けんを使ってきちんと手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手いつも清潔に保ちましょう。



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。よくかむことで効果がいろいろあります（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、美味しい食べ物を味わうことを、生活習慣として身につけることができるようになるといいなと思っています。

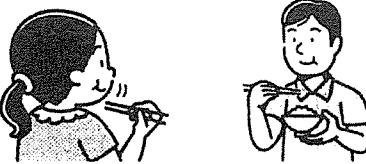
いろいろな食品でかむ力アップ

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

食品をかみ碎く力やのみ込む力が十分ではないからは、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。食べる時に集中させて、落ち着いてゆっくりとよくかみ碎いて食べさせてください。



6月は食育月間



農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と定めました。これをきっかけに、ご家庭でも一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材に触れる機会をつくってみてはいかがでしょう。保育園では、菜園活動や給食を通じて、日々の食育に取り組んでいます。



今月の予定

- 5日：うさぎ組懇談会
- 6日：ばんだ組保育参加、懇談会
- 13日：調理保育（ばんだ組）
- 20日：調理保育（らいおん組）
- 27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。

～太陽の子保育園～

2025.6.2

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

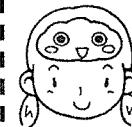
歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

歯の病気予防



よく噛まないと、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、歯を強く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタチングも含まれています。

歯の活性化



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、記憶力を高めるとされています。

よく噛むと、すごい効果があるよ

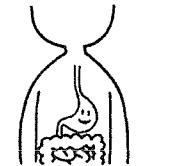
～よく噛んで食べよう～



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。よく噛まないと、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。

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。“しっかりとかむ”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と身につけることが大切です。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、美味しい食べ物を味わうことで、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の（豆腐くらい）。	歯茎でつぶせるかたさのものの（バナナくらい）。	歯茎でかめるかたさのものの（肉だんごくらい）。	奥歯でかめるかたさのもの。

★果物、ミニトマト等の提供について★

・今年度は、菜園でミニトマトを栽培しています。収穫したミニトマトは切って提供します。

・りんご（秋以降の梨や柿等）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。



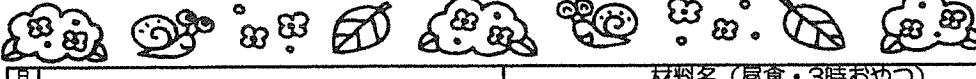
2025年度 6月分 予定献立表



日 / 月	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		
02 一 月	シューシー ピーフンサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	米、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ピスケット	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム、油揚げ	牛乳(幼・乳)せんべい ピスケット 牛乳	
03 一 火 一	梅おこわ 鰯の生姜焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし	なすと油揚げの味噌汁 ジューシーフルーツ	米、さつまいも、もち米、油、三温糖、米粉、なたね油	牛乳(幼・乳) ポーク さわら、チーズ、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、かつお節、牛乳	牛乳(幼・乳) ポーク さつまいものさくさく揚げチーズ 牛乳(乳児)
04 一 水 一	もしく丼 大根コロコロサラダ(ツナ) 二ラのスープ 冷凍みかん	米、フランスパン、豆乳マーガリン、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油、食パン	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮	牛乳(幼・乳) ピスケット カリカリトースト 牛乳	
05 一 木 一	ごはん さばのみぞ焼き 肉じゃが 磯和え	えのきの味噌汁 ひわ(2歳～)	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、無塩バター、なたね油、ごま油	さば、木綿豆腐、豚肉、米みそ、豆乳、牛乳	牛乳(幼・乳) クラッカー ごぼうピスケット 牛乳(乳児)
06 一 金 一	ジャージャー麺 れんこんの真砂和え ABC野菜スープ バナナ	蒸し中華麺、米、マヨネーズ、マカロニ、なたね油、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ、ベーコン、しらず干し、たらこ、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう カルシウムごはん 麦茶	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 牛乳(乳児)
07 一 土 一	鶏肉のトマト煮ライス グリーンサラダ 青菜のスープ オレンジ	米、押麦、なたね油、三温糖、せんべい	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、オレンジ、トマト水煮、レタス、きゅうり、なたね油、せんべい ミニゼリー 牛乳	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児)
08 一 月 一	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 野菜のごま和え	かぶと油揚げの味噌汁 ジューシーフルーツ	米、マカロニ、黒砂糖、三温糖	さけ、蒸し大豆、米みそ、油揚げ、きな粉、牛乳	牛乳(幼・乳) ピスケット マカロニかりんとう マカロニきなこ(乳児) 牛乳(乳児)
10 一 火 一	キーマカレー(麦飯) 米粉 カミカミサラダ 豆腐とオクラのスープ パイン	米、豆乳パダー、三温糖、押麦、焼か、なたね油、米粉、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、トマト水煮、コーン、なす、すりおろしりんご、むきえだまめ、オクラ、刻干大根、にんにく、しょうが、バナナ 手作り麩菓子 ヨーグルト 麦茶	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)
11 一 水 一	食パン(ジャム&マーガリン) オレンジ 鶏肉のコーンフレーク焼き アスパラ入り野菜ソテー ひじきのスープ(卵入り)	食パン、コーンフレーク、三温糖、マヨネーズ、マーガリン、無塩バター、なたね油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、牛乳	オレンジ、キャベツ、りんごジュース、にんじん、たまねぎ、なたね油、グリーンアスパラガス、いちごジャム、かんてん、ひじき	牛乳(幼・乳) ポーク あじさいゼリー 揚げあられ 牛乳(乳児)
12 一 木 一	冷やしきつねうどん めかじきのかき揚げ きゅうりとかわめの酢味噌和え バナナ	ゆでうどん、米、薄力粉、押麦、三温糖、なたね油	かじき、油揚げ、豚ひき肉、米みそ、牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン、葉ねぎ、生わかめ、ねぎ、干し椎茸、すりごま、パセリ	牛乳(幼・乳) せんべい ミートライス 牛乳(乳児)
13 一 金 一	海南チキンライス ジャーマンポテト 冬瓜のスープ メロン	米、コッペパン、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ワインソース、セージ、飲むヨーグルト	温室メロン、トマト、たまねぎ、とうがん、きゅうり、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、すりごま、にんにく、しょうが	飲むヨーグルト ピスケット 揚げパン 牛乳
14 一 土 一	納豆チャーハン キャベツのさっぱり和え わかめスープ バナナ	米、押麦、ごま油、三温糖、ピスケット	牛乳、木綿豆腐、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、木綿豆腐やし、きゅうり、こまつな、コーン、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい ピスケット 牛乳
16 一 月 一	中華菜めし ちくわときゅうりのサラダ アーサ汁 オレンジ	米、ロールパン、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、焼ちくわ、ねりあん	オレンジ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン、たけのこ、ごま、あおさ、干し椎茸	牛乳(幼・乳) せんべい 小豆マーガリンサンド 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/527kcal 幼児/573kcal >



太陽の子保育園

日 / 月	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 一 火 一	ごはん(ラップおにぎり) かつおと野菜の揚げ煮 煮豆(金時豆) 梅おかか和え	大根と油揚げの味噌汁 びわ(2歳～)	米、さつまいも、薄力粉、三温糖、片栗粉、なたね油、牛乳	かつお、いんげんまめ、米みそ、油揚げ、かつお節、牛乳 牛乳(乳児)
18 一 水 一	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、米、マヨネーズ、なたね油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、ちりめんじゃこ、牛乳 牛乳(乳児)
19 一 木 一	酵母パン ハンバーグ 芋と野菜のカレーソテー 豆乳汁	バナナ	酵母パン、じゃがいも、パン粉、片栗粉、なたね油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ、牛乳 牛乳(乳児)
20 一 金 一	ごはん かれいのごま焼き れんこんのきんぴら 磯和え	乾物野菜の味噌汁 冷凍みかん	米、三温糖、ごま油、なたね油、やさいかりんとう	かれい、木綿豆腐、豚肉、米みそ、牛乳 牛乳(乳児)
21 一 土 一	ケチャップライス コーンサラダ 青菜のスープ オレンジ		米、クロワッサン、押麦、なたね油、ごま油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、ほうれんそう、きゅうり、コーン、ピーマン 牛乳(乳児)
23 一 月 一	ごはん 煮魚(ぶり) 茄子の味噌炒め 塩昆布和え	すまし汁 さくらんぼ(2歳～)	米、薄力粉、三温糖、油、片栗粉	ぶり、卵、豚肉、豆乳、乾燥おから、米みそ、きな粉、牛乳 牛乳(乳児)
24 一 火 一	ふどうパン 生揚げの和風グラタン グリーンサラダ 麦入りミネストローネ	メロン	ふどうパン、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ピザチーズ、ベーコン、米みそ 牛乳(乳児)
25 一 水 一	雑穀ごはん 鶏肉の塩麹焼き いそ煮 ごま和え	なめこの味噌汁 オレンジ	米、米こうじ、押麦、雑穀ミックス、三温糖、なたね油、せんべい	ヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、蒸し大豆、油揚げ、牛乳 牛乳(乳児)
26 一 木 一	ミルクカレーうどん ちくわの醤油揚げ 三色なます バナナ		ゆでうどん、米、薄力粉、米粉、なたね油、三温糖	焼ちくわ、牛乳、豚肉 牛乳(乳児)
27 一 金 一	かたつむりのりまき+あじさいごはん さつま芋サラダ 春雨スープ フルーツポンチ	なめこの味噌汁 オレンジ	米、さつまいも、米こうじ、押麦、三温糖、なたね油、せんべい	牛乳(幼・乳) クラッカー 牛乳(乳児)
28 一 土 一	ブルコギ風丼 三色ナマル わかめスープ バナナ		米、焼き麸(白玉麩)、なたね油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、ウインナー、(ダイスチーズ)、しらず干し、でんぶ、さきいか、牛乳 牛乳(乳児)
30 一 月 一	ごはん めかじきの香味焼き 五色煮 ゆかり和え	もずくの味噌汁 オレンジ	米、薄力粉、三温糖、無塩バター、ごま油、なたね油	牛乳、かじき、生揚げ、卵、焼ちくわ、米みそ、脱脂粉乳、飲むヨーグルト 牛乳(乳児)

★旬の果物が登場。さくらんぼ(2歳児～)、ひわ(2歳児～)、生パイン(2歳児～)、すいか、メロン、そして今年度初、モモ(缶詰)の使用を予定しています。とくに乳児クラスでは、食材確認(モモは特定原材料のため確認)をしてからの提供になります。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。

★給食では、備蓄している乾物やおやつを取り入れています(ローリングストック)。普段から食べ慣れるようにして、いざという時に備えています。