

きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～
2025.6.2

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

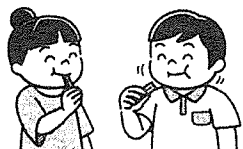
今月の予定

- 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。



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。

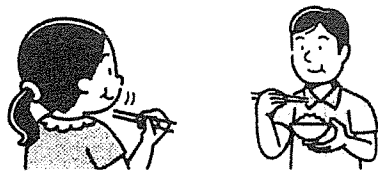
いろいろな食品で かむ力アップ

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。



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」と決めました。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か。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。



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。



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（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、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。

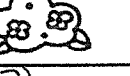
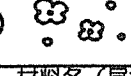
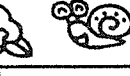
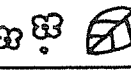


2025年度 6月分 予定献立表



日 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	
02	ジュシー	米、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム、油揚げ	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、干しぶどう、ねぎ、刻みこんぶ、干し椎茸	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット 牛乳
月	チンゲン菜のスープ				
一	バナナ				
03	梅おこわ	なすと油揚げの味噌汁	米、さつまいも、もち米、油、三温糖、米粉、なたね油	さくら、チーズ、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、かつお節、牛乳	牛乳(幼・乳) ポーロ さつまいものさくさく揚げ チーズ 牛乳(乳児)
一	豚の生焼	ジュシーフルーツ			
火	かぼちゃの甘煮				
一	野菜のおひたし				
04	もずく丼				
一	大根コロコロサラダ(ツナ)				
水	ニラのスープ				
一	冷凍みかん				
05	ごはん	えのきの味噌汁	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 ごぼうビスケット 牛乳(乳児)
一	さばのみそ焼き	びわ(2歳～)			
木	肉じゃが				
一	磯和え				
06	ジャージャー麺				
一	れんごんの真砂和え				
金	ABC野菜スープ				
一	バナナ				
07	鶏肉のトマト煮ライス				
一	グリーンサラダ				
土	青菜のスープ				
一	オレンジ				
09	ごはん	かぶと油揚げの味噌汁	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) ビスケット マカロニかりんとう マカロニきなこ(乳児) 牛乳(乳児)
一	鮭の塩焼き	ジュシーフルーツ			
月	五目豆煮				
一	野菜のごま和え				
10	キーマカレー(麦飯)米粉				
一	カミカミサラダ				
火	豆腐とオクラのスープ				
一	パイ				
11	食パン(ジャム&マーガリン)	オレンジ	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	牛乳(幼・乳) せんべい 手作り駄菓子 ヨーグルト 麦茶
一	鶏肉のコーンフレーク焼き				
水	アスパラ入り野菜ソテー				
一	ひじきのスープ(卵入り)				
12	冷やしきつねうどん				
一	めかじきのかき揚げ				
木	きゅうりとわかめの酢味噌和え				
一	バナナ				
13	海南チキンライス				
一	ジャーマンポテト				
金	冬瓜のスープ				
一	メロン				
14	納豆チャーハン				
一	キャベツのさっぱり和え				
土	わかめスープ				
一	バナナ				
16	中華菜めし				
一	ちくわときゅうりのサラダ				
月	アーサ汁				
一	オレンジ				

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 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	ごはん(ラップおにぎり)	大根と油揚げの味噌汁	米、さつまいも、薄力粉、三温糖、片栗粉、なたね油、	かつお、いんげんまめ、米みそ、油揚げ、かつお節、牛乳	牛乳(幼・乳) ビスケット 人蔘力ミカミクッキー 茹でえだまめ 牛乳(乳児)
一	かつおと野菜の揚げ煮	びわ(2歳～)			
火	煮豆(金時豆)				
一	梅おかか和え				
18	鶏肉の和風パスタ				
一	ごぼうサラダ				
水	モロヘイヤスープ				
一	小玉すいか				
19	酵母パン	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、鶏ひき肉、鶏もも肉、米みそ、牛乳	牛乳(幼・乳) ポーロ かぼちゃもち(みたらし) カミカミ昆布(2歳～) 牛乳(乳児)
一	ハンバーグ				
木	芋と野菜のカレーソテー				
一	豆乳汁				
20	ごはん	乾物野菜の味噌汁	米、三温糖、ごま油、なたね油、やさしいかりんとう	かれい、木綿豆腐、鶏肉、米みそ、牛乳	牛乳(幼・乳) ウエハース やさしいかりんとう チーズ 牛乳(乳児)
一	かれいのごま焼き	冷凍みかん			
金	れんごんのきんぴら				
一	磯和え				
21	ケチャップライス				
一	コーンサラダ				
土	青菜のスープ				
一	オレンジ				
23	ごはん	すまし汁	米、薄力粉、三温糖、焼き餅、なたね油、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(幼・乳) せんべい ごまおからドーナツ 牛乳(乳児)
一	煮魚(ぶり)	さくらんぼ(2歳～)			
月	茄子の味噌炒め				
一	塩昆布和え				
24	ぶどうパン	メロン	ぶどうパン、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(幼・乳) ポーロ ぶかしじゃがいも 牛乳(乳児)
一	生揚げの和風グラタン				
火	グリーンサラダ				
一	麦入りミネストローネ				
25	雑穀ごはん	なめこの味噌汁	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(幼・乳) クラッカー せんべい ヨーグルト 麦茶
一	鶏肉の塩麴焼き	オレンジ			
水	いそ煮				
一	ごま和え				
26	ミルクカレーうどん				
一	ちくわの磯辺揚げ				
木	三色なます				
一	バナナ				
27	かたつむりのりまき+あじさいごはん				
一	さつま芋サラダ				
金	春雨スープ				
一	フルーツポンチ				
28	ブルコギ風丼				
一	三色ナムル				
土	わかめスープ				
一	バナナ				
30	ごはん	もずくの味噌汁	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(幼・乳) せんべい ビスケット 牛乳
一	めかじきの香味焼き	オレンジ			
月	五色煮				
一	ゆかり和え				

★旬の果物が登場。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、そして今年度初、モモ(伍詰)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、熟れるご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。