



6月 予定献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ		1 ビスコ ごはん もずくスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き	2 麦菓子 スタミナ丼 かきたま汁	3 マリービスケット ごはん へちまの味噌汁 白身魚のフライ	4 せんべい ごはん キャベツの味噌汁 豚のしょうが炒め	5 チキンライス じゃが芋とコーンのスープ 野菜ジュース
昼食		小松菜のごま和え みかんゼリー クラッカー ジョア	切り干し大根サラダ オレンジ ちんすこう パナナ ミルク	ほうれん草としめじのソテー ココアマフィン ミルク	春雨の和え物 パイン缶 うどんのかりんとう ミルク	
3時のおやつ						
朝のおやつ	7 カルシウムせんべい ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉と大根の煮付け 黄桃 白菜のおかか和え	8 ぶどうゼリー ごはん ゆし豆腐 麩チャンプルー ごぼうサラダ	9 焼き芋 ごはん キャベツと卵のスープ タンドリーチキン 三色ソテー グレープフルーツ	10 胚芽ビスケット ごはん 豆腐の味噌汁 焼き魚の野菜あんかけ モーウイサラダ	11 こざかなせんべい マージンごはん 大根の味噌汁 豚肉のカレーピカタ パパイヤの和え物 パイン缶	12 焼きそば りんご 豆乳
昼食						
3時のおやつ	黒糖蒸しパン オレンジ ミルク	ゴーヤーチップス りんご ミルク	マーマレードケーキ ミルク	シリアルクッキー ミルク	亀の甲せんべい バナナ きになる野菜	
朝のおやつ	14 シークワサーゼリー チキンカレー 乱切りきゅうり メイグルト	15 豆乳 ごはん ほうれん草の味噌汁 根菜入り和風ハンバーグ ゴーヤーサラダ	16 棒チーズ ごはん 中味汁 千切りいりちー みかん缶 野菜のマヨネーズ和え	17 ウエハース 弁当会	18 バナナ お子様ランチ 野菜スープ チキン南蛮 ポテトサラダ すいか	19 三色ごはん 豆腐の味噌汁 オレンジ
昼食						
3時のおやつ	かぼちゃケーキ ミルク	黒糖くずもち バナナ ミルク	おからクッキー ミルク	トライアングル ミルク	生クリームケーキ 牛乳	
朝のおやつ	21 全粒粉クラッカー ごはん 味付け海苔 冬瓜の味噌汁 豚肉のごま揚げ	22 焼き芋 ごはん 厚揚げの味噌汁 肉じゃが きんぴら	23 慰霊の日	24 丸ボウロ ごはん もずくスープ さばの西京焼き ひじきサラダ トマト	25 野菜スティック ごはん レバーの味噌汁 オムレツ かぼちゃの甘煮 スティックきゅうり	26 そうめんチャンプルー ちくわの磯辺焼き ミルク
昼食						
3時のおやつ	ゴーヤーケーキ ミルク	給食アイス ウエハース りんご		さつまいもスティック オレンジ ミルク	ビスコ パナナ ミルク	
朝のおやつ	28 五穀のビスケット 夏野菜カレー ほうれん草とえのきの和え物 元気ヨーグルト	29 まがりせんべい マージンごはん 大根の味噌汁 照り焼きチキン 人参いりちー	30 Feウエハース 麦ごはん 冬瓜のすり流し 鮭のごま味噌焼き スタミナサラダ	6月4日~11日「歯と口の健康週間」 子供の歯は全部で28本、大人の歯は親知らずをぬいて28本で、 歯と口の健康を保つためには、食後のはみがきはもちろん、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。 この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。		
昼食						
3時のおやつ	マーブルケーキ ミルク	チーズスコーン ミルク	もちもちポールドーナツ 牛乳			

3~5歳児【栄養量平均】エネルギー 594kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.0g (30.4%) Ca271mg Fe2.8mg
 【目標量】エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16g(20~30%) Ca 270 mg Fe 2.5 mg

給食だより 6月号

よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

食べる機能が未発達な子どもにも、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

理由	食べる機能との関連										理由									
	噛む力が弱い	かじり取るのが苦手	手づかみ食べが苦手	口の中に入れてはく	食器を上手に使えない	舌を集める力や頬の力が弱い	口の力が弱い	一口量が覚えられない	前歯部交換期で、口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、噛むと痛い		食形が咀嚼力に合っていない								
1～2歳	飲み込めない	うまく噛めない	チュチュ食べ	遊び食べ	丸飲み	大食い(姿勢が悪い)	こぼす						飲み込めない	飲み込んだ後、喃んだものが歯と唇・頬の間に残る	丸飲み	姿勢が悪い	小食	偏食	食べるのが遅い	食欲がない

食具の使用

※参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」(東京都保健局)

★「食べる機能」を育てるコツ

- あせることなく、ゆっくりすすめる
乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。
- 食具の使用は、急がない
一口量が覚えられるまでは「手づかみ食べ」。用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。

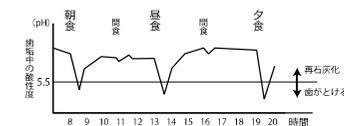
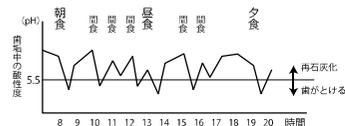
• 子どもにとって食べやすい形態に調理する

• 生活リズムを整える

乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。

• 歯の健康を保つ

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。



(財) 8020推進財団「食育と子どもの健康」より

• 自分でできた！を大切に

上手に食べることができた時に褒めてあげましょう。

• 周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。

日付	材 料 名		
	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 火	胚芽米、コーンフレーク(フレーン)、Oグラニュー糖、マヨネーズ、すりごま(白)、片栗粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、もずく(塩蔵塩めぎ)、粉チーズ、Oアガー、鶏ささ身	小松菜、冬瓜、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、Oレモン果汁
02 水	胚芽米、揚げ油、片栗粉、ごま油、三温糖、新玄	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、O加工乳	なす、オレンジ、きゅうり、人参、えのきたけ、トマト、しめじ、千切り大根(乾)、長ねぎ、ねぎ、Oバナナ
03 水	胚芽米、O小麦粉、Oホットケーキ粉、O三温糖、揚げ油、パン粉、O無塩バター、小麦粉、押麦、無塩バター、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、豆腐、O卵、O保乳(調理用)、卵、O加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、わかめじ
04 金	胚芽米、Oゆでうどん、O揚げ油、O粉黒糖、香辛料、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、豆腐、スライスハム、シーチキン、O加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン
05 土	胚芽米、じゃがいも、油	牛乳、鶏ひき肉	アンパンマンやさしいとりご、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶
07 月	胚芽米、O強力粉、O粉黒糖、三温糖、新玄	鶏手羽元、O牛乳、O加工乳、わかめ(乾)	葉かぼちゃ、大根、白菜、Oオレンジ、オクラ、しめじ、にんじん、ねぎ
08 火	胚芽米、Oコーンフレーク(フレーン)、O揚げ油、O片栗粉、O小麦粉、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま(白)、新玄	ゆし豆腐、卵、ベーコン、シーチキン、車麩、O加工乳、アーサ(乾燥)、プリンセスウインナー	Oりんご、Oゴーヤ、キャベツ、人参、千切りごぼう、太もやし、玉ねぎ、O人参、からし菜、きゅうり
09 水	胚芽米、Oホットケーキ粉、O無塩バター、O三温糖、油、◎焼き芋	鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、O卵、O保乳(調理用)、プリンセスウインナー	パクチョイ、グレープフルーツ、キャベツ、コーン缶、Oマーマレード、玉ねぎ、人参、ねぎ
10 木	胚芽米、O小麦粉、Oマーガリン、Oグラノーラ、O三温糖、油、ごまドレッシング、三温糖、片栗粉、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、O卵、シーチキン、O加工乳、わかめ(乾)	モウイ、きゅうり、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、長ねぎ、ピーマン
11 金	胚芽米、オリーブ油、小麦粉、マージン(もちきび)	豚肉(ロース・脂身付)、卵、油揚げ、わかめ(乾)	大根、パパイア(千切り)、きゅうり、ねぎ、Oバナナ
12 土	中華麺(蒸し)、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、豆乳(フルーツ味)、あおのり	りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
14 月	胚芽米、じゃがいも、O小麦粉、Oグラニュー糖、押麦、Oマーガリン、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、O卵、O加工乳、メイグルト	玉ねぎ、人参、Oかぼちゃ(冷凍・国産)、きゅうり、トマト、オクラ
15 火	胚芽米、O粉黒糖、O芋くず、パン粉、Oタピオカでん粉、片栗粉、新玄	含むき肉、豆腐、シーチキン、Oきな粉、油揚げ、保乳(調理用)、O加工乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)	太もやし、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、人参、ゴーヤ、れんこん(水煮)スライス、ごぼう(水煮)、しいたけ、Oバナナ
16 水	胚芽米、O小麦粉、O三温糖、O無塩バター、マヨネーズ、O黒煎りごま、油、新玄	豚中味(ポイル)、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、Oおから、O卵、刻み昆布、O加工乳、◎種チーズ	ブロックリー(冷凍)、ゆで干切り、切ごこんやく、人参、コーン缶、干し椎茸
17 木	弁当会		
18 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、揚げ油、小麦粉、三温糖、Oホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、O牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、パプリカ(赤)、ねぎ、◎バナナ
19 土	胚芽米、油、三温糖	鶏ひき肉、卵、豆腐	小松菜、オレンジ、玉ねぎ、人参、なす
21 月	胚芽米、O小麦粉、Oグラニュー糖、揚げ油、Oマーガリン、小麦粉、片栗粉、すりごま(白)、白煎りごま	豚Bロース スライス、O卵、卵、味付海苔、O加工乳、わかめ(乾)	冬瓜、オクラ、Oゴーヤ、人参、Oバナナ、ねぎ
22 火	O給食アイス、胚芽米、じゃがいも、砂糖、白煎りごま、ごま油、新玄、◎焼き芋	牛ロース薄切り、厚揚げ、わかめ(乾)、Oヨーグルト60g	Oりんご、人参、ささがきごぼう、玉ねぎ、しらたき、いんげん(冷凍)、ねぎ
24 木	胚芽米、Oさつまいも、O砂糖、O油、ごまドレッシング、片栗粉、O米粉、砂糖、新玄	さば(切り身/骨なし)、卵、もずく(塩蔵塩めぎ)、かにかまぼこ、とりさきみフレーク、O加工乳	トマト、Oオレンジ、冬瓜、人参、きゅうり、ひじき、ねぎ
25 金	胚芽米、じゃがいも、砂糖、油	卵、含むき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚しぱー、保乳(調理用)、O加工乳、豆腐	葉かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、Oバナナ
26 土	そうめん、小麦粉、油	ちくわ(無卵白)、ツナ油漬缶、加工乳、あおのり	玉ねぎ、人参、にら
28 月	胚芽米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O三温糖、O無塩バター、押麦、油、小麦粉	ヨーグルト(ヤクルト)、含むき肉、O保乳(調理用)、O卵、O加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、人参、トマト、ヘチマ、葉かぼちゃ、なす、ゴーヤ、えのきたけ
29 火	胚芽米、O小麦粉、O無塩バター、Oグラニュー糖、マージン(もちきび)、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、O牛乳、ベーコン、Oカルピス、O加工乳、O卵、O粉チーズ、わかめ(乾)、プリンセスウインナー	人参、大根、玉ねぎ、パクチョイ、長ねぎ
30 水	米、Oホットケーキ粉、Oタピオカでん粉、O揚げ油、押麦、グラニュー糖、O三温糖、油、三温糖、すりごま(白)、ごま油、片栗粉、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、O絹ごし豆腐、卵、シーチキン、O卵、スキムミルク(粉末)、Oきな粉、O牛乳(県産 成分無調整)、キングフィレ(切り身・骨なし)	冬瓜、レタス、きゅうり、ねぎ

