



6月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
午前のおやつ	よく噛んで食べよう 噛むことは様々な効果があります。 よく噛んで食べることを心がけましょう。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆ 肥満予防 ☆ 消化・吸収をよくする ☆ 味覚の発達</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			1	豆乳ウエハース	2	こざかなせんべい	3	ソフトせんべい
昼食				ごはん 味噌汁(じゃが芋) 麩チャンプルー オレンジ 鶏肉のコーンフレーク焼き	ごはん 味噌汁(大根) メンチカツ パイン缶 パパイヤの和え物	三色ごはん 味噌汁(里芋) オレンジ 乱切りきゅうり			
3時のおやつ				黒糖くずもち ミルク	給食アイス ウエハース りんご	芋けんぴ 豆乳(フルーツ味)			
午前のおやつ	5 ひじきスティック	6 ぶどうゼリー (Fe)	7 マリービスケット	8 ビスコ	9 カルシウムせんべい	10 ルヴァン			
昼食	夏野菜カレー おくらの梅和え 野菜ジュース	ごはん チキンクリームスープ 白身魚のパン粉焼き フロッコリーと人参のごま和え	ごはん レバーの味噌汁(ちむしんじ) オムレツ パイン缶 かぼちゃの甘煮	ごはん 味噌汁(へちま) 白身魚のアーサ天ぷら 人参チャンプルー 黄桃	ごはん ゆし豆腐 チキンの竜田揚げ 小松菜のごま和え	ピザトースト きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ ミルク			
3時のおやつ	手づくりちんすこう りんご ミルク	芋天ぷら ミルク	マーブルケーキ ミルク	ココアマフィン ミルク	かりんとう バナナ ミルク	菜飯おにぎり お茶・麦茶			
午前のおやつ	12 棒チーズ	13 ハーベストセサミ	14 焼き芋	15 豆乳(フルーツ味)	16 野菜スティック	17 はちャ棒			
昼食	ごはん 味噌汁(キャベツ) 豚のしょうが炒め 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(大根長ねぎわかめ) 焼き魚の野菜あんかけ モウイのサラダ	マージンごはん 味噌汁(ほうれん草) 照り焼きハンバーグ ゴーヤーサラダ みかん缶	沖縄そば きゅうりともやし酢の物 パイン缶	お子様ランチ 野菜スープ チキン南蛮 ポテトサラダ シークァーサーゼリー	ナポリタン コールスローサラダ ミルク			
3時のおやつ	チーズスコーン(卵抜き) ミルク	おからクッキー りんご ミルク	サーターアングダー ミルク	トライアングル ミルク	生クリームケーキ 牛乳	お茶・麦茶 しらす昆布おにぎり			
午前のおやつ	19 五穀のビスケット	20 Feウエハース	21 バナナ	22 胚芽ビスケット	23	24 こざかなせんべい			
昼食	チキンカレー 乱切りきゅうり ソファール元気ヨーグルト	ごはん 味噌汁(へちま) 白身魚のフライ ほうれん草としめじのソテー	ごはん 味付海苔 味噌汁(冬瓜) 豚肉のごま焼き オクラの和え物	強ジュシー もずくスープ みかん缶 麩チャンプルー シークァーサーゼリー	いれい ひ 慰霊の日 	チキンライス じゃが芋とコーンのスープ 野菜ジュース オクラの和え物			
3時のおやつ	ゴーヤーチップス りんご ミルク	シリアルクッキー ミルク	かぼちゃケーキ ミルク	黒糖蒸パン オレンジ ミルク		コーンフレーク ミルク バナナ			
午前のおやつ	26 丸ポウロ	27 焼き芋	28 ヨーグルト	29 麦菓子	30 まがりせんべい	歯と口の健康週間 6月4~10日 			
昼食	ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え	ブルコギ丼 玉ねぎのスープ 小松菜の和え物	ごはん 中味汁 千切りいりちー 野菜のマヨネーズ和え パイン缶	マージンごはん 味噌汁(豆腐) のり塩から揚げ みかん缶 ゴーヤーチャンプルー	麦ごはん 冬瓜のすり流し 鮭のゴマ味噌焼き スタミナサラダ 黄桃				
3時のおやつ	ヒラヤーチー ミルク	もちもちポールドーナツ 牛乳	クラッカーサンド ミルク	ちんびん ミルク	ビスコ バナナ ミルク				

給食だより6月号

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目して、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

（「咀嚼とメカノサイトロジー」(斉藤滋「咀嚼システム入門」,風人舎)

★なぜ、噛むことが大切なの？

• 唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

• 食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

• あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

★ゆっくりとよく噛むためのポイント

• 水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が入っている状態で茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

• 料理は「食べる教材」だと考える

- ステップ1** 子どもの食べる機能の発達を把握
子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。
- ステップ2** 子どもに合わせた調理形態にする
硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいまやわらかくして順次硬くしましょう。

• 噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。



口を開けた状態での上下の動き



口を閉じた状態で上下・左右の動き

• 時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

★幼児期に獲得したい食べ方

- 食べ物を見て認識する
- 意欲的に食べようとする
- ゆっくりよく噛む (咀嚼回数が多い)
- 鼻呼吸で口を閉じて食べる
- 適切な量を口に運ぶ
- 適量をかじり取る
- ある程度の時間で食べ進めることができる
- 手と口が協調して動きこぼさずに食べられる
- 食具を適切に使う
- 姿勢よく食べられる
- 座位のバランス(体幹)がとれる

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 木	胚芽米、じゃがいも、コーンフレーク(プレーン)、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、マヨネーズ、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、卵、車麩、○きな粉、ベーコン、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)、鶏ささ身、プリンセスウィンナー	オレンジ、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、からし菜、えのきたけ、ねぎ
02 金	○給食アイス、胚芽米、コーンと大豆のメンチカツ、新玄	油揚げ、わかめ(乾)、○ヨーグルト60g	○りんご、大根、ハバイヤ(干切り)、きゅうり、ねぎ
03 土	胚芽米、里芋(冷凍)、油、三温糖	鶏ひき肉、卵、○豆乳(フルーツ味)、わかめ(乾)、豆腐	小松菜、人参、オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ
05 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、油、砂糖、小麦粉	合ひき肉、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、○りんご、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、ヘチマ、栗かぼちゃ、なす、オクラ、ゴーヤー、練り梅
06 火	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、パン粉、オリーブ油、こまドレッシング、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、牛乳、粉チーズ、○加工乳	フロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、にんじん、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、にんにく、パセリ
07 水	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、砂糖、油	卵、合ひき肉、ゴーヤー(豚うで肉)、豚しゃぶ、○保乳(調理用)、○卵、保乳(調理用)、○加工乳、豆腐	栗かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ピーマン、にら
08 木	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、小麦粉、○無塩バター、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、豚Bロース スライス、○卵、○保乳(調理用)、シーチキン、○加工乳、アーサ(乾燥)	ヘチマ、人参、玉ねぎ、にら、ねぎ
09 金	胚芽米、油、片栗粉、すりごま(白)、三温糖	ゆし豆腐、鶏むね肉、○加工乳	小松菜、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、○バナナ
10 土	○胚芽米、サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、白煎りごま、砂糖、油	鶏ささ身、ウィンナー、ピザ用チーズ、○しらす干し、加工乳	オレンジ、きゅうり、○小松菜、コーン缶、玉ねぎ、ピーマン
12 月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、春雨、○グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、豆腐、○牛乳、スライスハム、シーチキン、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、わかめ(乾)、◎棒チーズ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン
13 火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、油、こまドレッシング、○黒煎りごま、三温糖、片栗粉、新玄	さば(切り身・骨なし)、○調整豆乳、○おから(ドライ)、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	モウイ、○りんご、大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、長ねぎ、ピーマン
14 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、パン粉、マージン(もちきび)、三温糖、片栗粉、油、◎焼き芋	豆腐、合ひき肉、○卵、シーチキン、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	太もやし、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、ゴーヤー、ピーマン
15 木	沖縄そば(ゆで)、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、白煎りごま、砂糖、三温糖	豚3枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、○卵、ツナ油漬缶、○クリームチーズ、○加工乳、カットわかめ、◎豆乳(フルーツ味)	もやし、きゅうり、コーン缶、ねぎ
16 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、揚げ油、小麦粉、三温糖、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、ツナ油漬缶、○牛乳(県産 成分無調整)	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、パプリカ(赤)、ねぎ
17 土	○胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、マヨネーズ、マーガリン、○白煎りごま、砂糖、○ごま油、三温糖、油	ウィンナー、牛乳、○しらす干し、加工乳、○塩こんぶ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんじん、スライスマッシュルーム水煮
19 月	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク(プレーン)、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、押麦、油、小麦粉	○ヨーグルト(ヤクルト)、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	○りんご、玉ねぎ、○ゴーヤー、人参、きゅうり、トマト、○人参、オクラ
20 火	胚芽米、○小麦粉、揚げ油、パン粉、○マーガリン、○グラニュー糖、○三温糖、小麦粉、押麦、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、卵、○卵、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、しめじ
21 水	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、マヨネーズ、油、片栗粉、すりごま(白)、白煎りごま	豚Bロース スライス、○卵、味付海苔、○加工乳、わかめ(乾)	冬瓜、○かぼちゃ(冷凍・国産)、オクラ、人参、ねぎ、○バナナ
22 木	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、油、片栗粉	○牛乳、卵、もずく(塩蔵塩ぬき)、豚バラ肉スライス、ゴーヤー(豚うで肉)、車麩、○加工乳、プリンセスウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、○オレンジ、太もやし、人参、冬瓜、からし菜、ひじき、ねぎ、干し椎茸
24 土	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク(プレーン)、油	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉	アンパンマンやさいとりんご、クリームコーン缶、玉ねぎ、オクラ、人参、ピーマン、コーン缶、○バナナ
26 月	胚芽米、○小麦粉、○油、三温糖、新玄	鶏手羽元、○シーチキン、○卵、油揚げ、○加工乳	大根、白菜、オクラ、玉ねぎ、人参、○キャベツ、○人参、にんじん、○にら、ねぎ
27 火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、春雨、○三温糖、こまドレッシング、三温糖、ごま油、◎焼き芋	豚バラ肉スライス、○鶏こし豆腐、○牛乳、ベーコン、○きな粉、○牛乳(県産 成分無調整)	玉ねぎ、小松菜、人参、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ
28 水	胚芽米、マヨネーズ、油、新玄	豚中味(ポイル)、ゴーヤー(豚うで肉)、豚3枚肉(皮なし)、刻み昆布、○加工乳、◎ヨーグルト60g	フロッコリー(冷凍)、ゆで干切り、切りこんにゃく、人参、コーン缶、干し椎茸
29 木	胚芽米、○ちんぴんミックス、油、○油、マージン(もちきび)、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、豆腐、卵、豚Bロース スライス、○加工乳、わかめ(乾)、あおのり	ゴーヤー、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが
30 金	米、押麦、グラニュー糖、油、すりごま(白)、三温糖、ごま油、片栗粉、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、卵、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	冬瓜、レタス、きゅうり、ねぎ、○バナナ

