




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	お弁当について					1	ルヴァン					
昼食	高温多湿のため、年中食中毒が多発しやすい環境にあります。お弁当を作る際は以下に気をつけましょう。 ★作り置きは避けて新鮮な材料を使う ★加熱が必要な食品は、中心部まで十分に加熱しましょう ★十分に水気を飛ばす等、水気をきってから詰める ★よく冷ましてからお弁当に詰める ★保冷剤などを活用しましょう											
3時のおやつ						チキンライス じゃが芋とコーンのスープ ブロッコリーのサラダ みかん缶 芋けんぴ ミルク						
午前のおやつ	3	ハーベストセサミ	4	ござかなせんべい	5	胚芽ビスケット	6	ひじきスティック	7	焼き芋	8	ソフトせんべい
昼食	マージンごはん 味噌汁(わかめ) のり塩から揚げ 黄桃 ゴーヤーチャンプルー		ごはん 味噌汁(大根) メンチカツ パイン缶 パパイアの和え物		ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 豚のしょうが炒め 春雨の和え物		ごはん 味噌汁 白身魚のフライ ほうれん草としめじのソテー		麻婆大根丼 中華スープ ごぼうサラダ バナナ		ナポリタン コールスローサラダ 卵のスープ ヨーグルト	
3時のおやつ	チーズスコーン ミルク		フライピーズ ミルク		クラッカーサンド オレンジ ミルク		ヒラヤーチー ミルク		給食アイス ウエハース りんご		フライドかぼちゃ 豆乳	
午前のおやつ	10	ビスコ	11	カルシウムせんべい	12	棒チーズ	13	豆乳(フルーツ味)	14	野菜スティック	15	ひじきスティック
昼食	夏野菜カレー おくらの梅和え きになる野菜		麦ごはん レバーの味噌汁 パイン缶 鮭のちゃんちゃん焼き スティックぎゅうり		ごはん 味噌汁(キャベツ) 鶏肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え ヨーグルト		ごはん チキンクリームスープ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーと人参のごま和え		お子様ランチ 野菜スープ バーベキューチキン ポテトサラダ メロン		煮込みうどん トマトのツナ和え バナナ 豆乳(フルーツ味)	
3時のおやつ	黒糖蒸パン オレンジ ミルク		おからクッキー りんご ミルク		サーターアングァー ミルク		トライアングル ミルク		生クリームケーキ 牛乳		菜飯おにぎり(しらす) お茶・麦茶	
午前のおやつ	17	五穀のビスケット	18	焼き芋	19	豆乳ウエハース	20	まがりせんべい	21	バナナ	22	動物ビスケット
昼食	ごはん 沖縄風味噌汁 鶏肉のごまみそ焼き スタミナサラダ		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		ごはん 味噌汁(ヘチマ) 白身魚のアーサ天ぷら パパイアの和え物 黄桃		ブルコギ丼 玉ねぎのスープ ブロッコリーの和え物		強ジューシー もずくスープ チキンのマーマレード煮 豆腐チャンプルー		三色ごはん オクラの和え物 味噌汁(じゃが芋)	
3時のおやつ	ビスコ バナナ ミルク		もちもちポールドーナツ ミルク		いちごマフィン ミルク		手づくりちんすこう りんご ミルク		芋天ぷら ミルク		かりんとう バナナ ジョアプレーン	
午前のおやつ	24	ぶどうゼリー (Fe)	25	麦菓子	26	丸ボウロ	27	ヨーグルト	28	マリービスケット	29	野菜スティック
昼食	チキンカレー 乱切りぎゅうり ジョア 白ぶどう		ごはん ゆし豆腐 さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え		ごはん 味噌汁(大根) チキンの野菜あんかけ モーウイのサラダ		野菜そば ごまポテト 小松菜の和え物		ごはん 中味汁 パイン缶 千切りいりちー 野菜のマヨネーズ和え		ホットドック きゅうりとささみのごまサラダ バナナ ミルク	
3時のおやつ	黒糖くすもち ミルク		マーブルケーキ ミルク		フライドおさつ りんご ミルク		ゆでとうもろこし ツナマヨおむすび 桑茶		お米deプリンタルト バナナ ミルク		鮭わかめおむすび お茶・麦茶	

給食だより6月号

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
<p>口を閉じて舌と舌あごで押しつぶす</p>  <p>【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる</p> 	<p>左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす</p>  <p>【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない</p> 	<p>一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる</p>  <p>【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない</p> 

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとり仕上げること心がけましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。



★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・言葉の発音がはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並びスペースができる



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



・肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目にすると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



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 土	胚芽米、じゃがいも、ごまドレッシング、油	牛乳、鶏ひき肉、とりささみブレイク、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶
03 月	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、油、○グラニュー糖、マージン（もちきび）、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉（皮付き）、厚揚げ、○牛乳、豚Bロース スライス、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、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
04 火	胚芽米、コーンと大豆のメンチカツ、○さつまいも、○油、○片栗粉、○砂糖、新玄	○大豆（ゆで）、油揚げ、○加工乳、わかめ（乾）	大根、パパイア（千切り）、○人参、きゅうり、ねぎ
05 水	胚芽米、春雨、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、スライスハム、油揚げ、シーチキン、○クリームチーズ、○加工乳	玉ねぎ、○オレオシジ、きゅうり、人参、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
06 木	胚芽米、○小麦粉、揚げ油、パン粉、小麦粉、押麦、○油、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、豆腐、卵、○シーチキン、○加工乳	ほうれん草（冷凍・国産）、冬瓜、しめじ、○キャベツ、○人参、○にら
07 金	○給食アイス、胚芽米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、白煎りごま、すりごま（白）、ごま油、◎焼き芋	豚ひき肉、シーチキン、カットわかめ、○ヨーグルト60g	大根、○りんご、チンゲンサイ、千切りごぼう、人参、えのきたけ、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、バナナ
08 土	スバグティ（1.6mm）、○油、○片栗粉、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、三温糖、油	ウインナー、卵、牛乳、○豆乳（フルーツ味）、ヨーグルト60g、わかめ（乾）	○葉かぼちゃ、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、ねぎ
10 月	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、押麦、油、砂糖、小麦粉	合ひき肉、○牛乳、○加工乳	玉ねぎ、きゅうり、○オレオシジ、人参、トマト、ハチマ、葉かぼちゃ、なす、オクラ、ゴーヤー、練り梅
11 火	米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、油、砂糖、○黒煎りごま、新玄	生鮭、ゴーヤー（豚うで肉）、豚レバー、○調製豆乳、○おから（ドライ）、○加工乳	キャベツ、○りんご、人参、きゅうり、にんじん、しめじ、にら
12 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、○卵、○加工乳、ヨーグルト60g、わかめ（乾）、◎梅チーズ	大根、白菜、オクラ、キャベツ、にんじん
13 木	胚芽米、○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、パン粉、オリブ油、ごまドレッシング、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、牛乳、○豚、○クリームチーズ、粉チーズ、○加工乳、◎豆乳（フルーツ味）	ブロッコリー（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
14 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、○ホットケーキ粉	鶏もも肉（皮なし）、ツナ油漬缶、○牛乳（県産成分無調整）	メロン、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、パプリカ（赤）、ねぎ
15 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖、砂糖、○油	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、ツナ油漬缶、○しらす干し、豆乳（フルーツ味）、だし用昆布	白菜、トマト、きゅうり、○小松菜、人参、しめじ、長ねぎ、バナナ
17 月	胚芽米、白煎りごま、油、砂糖、三温糖、ごま油	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、ゴーヤー（豚うで肉）、大豆水煮、ホーク缶（減塩スパム）、シーチキン、スキムミルク（粉末）、○加工乳	大根、レタス、きゅうり、山東菜、人参、○パナナ
18 火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、パン粉、○三温糖、マージン（もちきび）、三温糖、片栗粉、油、◎焼き芋	豆腐、合ひき肉、○絹ごし豆腐、シーチキン、○牛乳、油揚げ、○きな粉、○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
19 水	胚芽米、○小麦粉、小麦粉、○三温糖、○有塩バター、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、豚Bロース スライス、○卵、○牛乳、○加工乳、わかめ（乾）、アーサ（乾燥）	ハチマ、パパイア（千切り）、きゅうり、ねぎ
20 木	胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、春雨、三温糖、ごま油	豚バラ肉スライス、スライスハム、ベーコン、○加工乳、シーチキン	○りんご、玉ねぎ、人参、ブロッコリー（冷凍）、ピーマン、ねぎ
21 金	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、油、片栗粉	鶏手羽元、豆腐、もすく（塩蔵塩ぬき）、ゴーヤー（豚うで肉）、シーチキン、○加工乳	人参、キャベツ、冬瓜、玉ねぎ、もやし、マーマレード、ひじき、にら、ねぎ、干し椎茸、◎バナナ
22 土	胚芽米、じゃがいも、油、三温糖	鶏ひき肉、卵、豆腐	小松菜、人参、玉ねぎ、オクラ、ねぎ、○バナナ
24 月	ショア 白ふどう、胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○手くず、○タピオカでん粉、押麦、油、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○きな粉、○加工乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト
25 火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、油、片栗粉、すりごま（白）、三温糖	ゆし豆腐、さば（切り身/骨なし）、○保育乳（調理用）、○卵、○加工乳	小松菜、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、しょうが
26 水	胚芽米、○紅芋、○さつまいも、○油、○グラニュー糖、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）、シーチキン、○加工乳、わかめ（乾）	モーウイ、○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
27 木	沖繩そば（ゆで）、○胚芽米、じゃがいも、さつまいも、○マヨネーズ、○マージン（もちきび）、油、ごまドレッシング、三温糖、すりごま	豚バラ肉スライス、○シーチキン、棒かまぼこ（卵なし）、○味噌付のり、◎ヨーグルト60g	○とうもろこし（皮むき）、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく
28 金	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）、豚三枚肉（皮なし）、刻み昆布、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、ゆで千切り、切りこんにゃく、人参、コーン缶、干し椎茸、○バナナ
29 土	○胚芽米、コッペパン（切り込み入り）、除去用マヨネーズ、油、○白煎りごま、白煎りごま、卵なしパン（又は超熱ロール）	鶏ささ身、ウインナー、○鮭フレーク、加工乳	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、バナナ