



# 6月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	火	おせんべい 麦茶	鶏の五目炒め煮 じゃこ和え オレンジ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 さつま揚げ じゃこ 牛乳	米 じゃがいも 油 マーガリン 砂糖 食パン	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり もやし オレンジ
2	水	クッキー 牛乳	鮭の和風ムニエル ナムル コンソメスープ	ゼリー入り フルーツポンチ	鮭 ベーコン	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 みかん 黄桃
3	木	バナナ	ささ身のレモン風味 チーズサラダ なめこ汁	ヨーグルト おせんべい	鶏ささ身 豆腐 チーズ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜
4	金	ヨーグルト	粉豆腐煮 かむかむ豚汁 バナナ	うどんかりんとう 牛乳	粉豆腐 鶏肉 豚肉 ちくわ 卵 味噌 茎わかめ 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 うどん	きゃべつ 人参 もやし グリーンピース たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ バナナ
7	月	ビスコ 牛乳	チキンカレー 小魚サラダ オレンジ	ゼリー おせんべい	鶏肉 じゃこ 卵	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ
8	火	バナナ	焼魚 大豆の五目煮 ニラ卵汁	ココア蒸しパン 牛乳	ほっけ 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 ココア	人参 ニラ 玉ねぎ えのき
9	水	ヨーグルト	茎わかめの煮物 納豆和え バナナ	フライピーンズ 牛乳	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 納豆 しらす干し わかめ 大豆 青のり 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 しいたけ きゃべつ きゅうり バナナ
10	木	クッキー 牛乳	お魚団子 コーンサラダ もずくのスープ	おせんべい 乳酸飲料	ツナ 卵 もずく スキムミルク 豆腐 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン しいたけ
11	金	おせんべい 麦茶	鶏肉のマスタード焼き 五色和え きゃべつの味噌汁	ピザトースト 牛乳	鶏肉 かつお節 油揚げ わかめ 味噌 ハム チーズ 牛乳	米 小麦粉 食パン マーガリン	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし しめじ コーン きゃべつ ピーマン
14	月	おせんべい 麦茶	ビビンバ丼 切り干し大根のスープ オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 バター	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 オレンジ
15	火	バナナ	豆腐入りつくね焼き ゆかり和え ふの味噌汁	あじさいゼリー おせんべい	豚肉 豆腐 おから わかめ 味噌	米 パン粉 ふ 砂糖 片栗粉	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 えのき 小松菜
16	水	ビスコ 牛乳	カレー肉じゃが 酢の物 バナナ	チーズ 果汁	豚肉 わかめ ちくわ チーズ	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゃべつ グリーンピース きゅうり みかん バナナ
17	木	ヨーグルト	ホイコーロー 春雨の中華サラダ 中華風コーンスープ	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 カニカマ 卵 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ きゃべつ 人参 ピーマン きゅうり 黄桃 コーン 長ねぎ みかん
18	金	クッキー 牛乳	鮭のごま味噌焼き ひじきの五目煮 豆腐のすまし汁	青菜としらす のおにぎり 麦茶	豆腐 味噌 ちくわ 鮭 わかめ ひじき しらす干し 焼き豚	米 砂糖 ごま じゃがいも 油 ごま油	しょうが れんこん 人参 グリーンピース えのき 玉ねぎ
21	月	おせんべい 麦茶	ドライカレー 野菜スープ バナナ	メロンパン 牛乳	豚肉 ウインナー 卵 牛乳	米 油 じゃがいも ロールパン 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
22	火	バナナ	魚と野菜の揚げ煮 かりこりきゅうり みそワタシ汁	ババロア おせんべい	タラ 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ワタシ	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 小松菜
23	水	ヨーグルト	じゃがいものベーコン煮 シルバーサラダ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ しらす干し 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし きゅうり オレンジ
24	木	ビスコ 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布和え ABCスープ	カルピスポンチ	鮭 味噌 チーズ 昆布 ベーコン 牛乳 乳酸飲料	米 バター 砂糖 油 マカロニ	玉ねぎ ピーマン しめじ きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ みかん
25	金	クッキー 牛乳	カレーうどん かみかみサラダ バナナ	ミニアメリカン ドック 牛乳	豚肉 さきいか ウインナー 牛乳 卵	米 うどん 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース セロリ きゅうり 大根 バナナ
28	月	おせんべい 麦茶	中華丼 もやしのツナ和え オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 えび いか うすらの卵 ツナ 豆腐 卵 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 たけのこ もやし きゅうり オレンジ
29	火	バナナ	煮魚 サラサバサラダ もやしの味噌汁	じゃこのおにぎり 麦茶	カレイ 油揚げ 味噌 じゃこ	米 砂糖 サラサバ ごま マヨネーズ	しょうが きゅうり 人参 きゃべつ もやし 玉ねぎ しめじ
30	水	クッキー 牛乳	チャーハン スティック野菜 春雨スープ メロン	プリンアラモード	ベーコン ナルト 卵 昆布 牛乳	米 油 春雨 ホイップクリーム	人参 玉ねぎ きゅうり グリーンピース パイン チンゲン菜 みかん メロン

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



# 給食だより

令和3年 5月28日  
阿智村保育園 栄養士



立夏も過ぎ、暦の上では夏ですね。寒暖差の激しい日が続いています。しっかり寝て、しっかり遊んで、しっかり食べる。この生活リズムを大切に、丈夫な体を作っていきたいですね。



## 子どもの口の発達と健康

～むし歯にならないための食習慣～



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。6月は保育園でも噛むことを意識した献立を取り入れています。歯や口の健全な発達は、人生100年と言われる、現代ではとても重要です。子どものうちからむし歯になりにくい習慣を意識していきたいですね。



### なぜむし歯になるの？



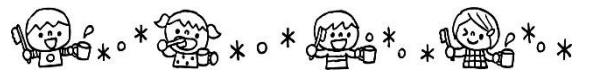
阿智村では1歳6ヶ月児健診から、むし歯が見られており、年齢が高くなるにつれてむし歯のある子どもが増える傾向にあります。3歳以上児になると、3～5歳全体の34%の子どもにむし歯がみられます。(あち健康プラン21より)

むし歯とは、歯の表面のエナメル質が溶けて穴が開くことです。そのエナメル質を溶かすものが、むし歯の原因となる「酸」です。「酸」は「ミュータンス菌」という菌が砂糖などを食べることにより生み出されます。このことから、食事やおやつたびに、口の中は「酸」に侵されるということがわかりますね。ですので、だらだらとお菓子を食べていると、いくら歯磨きをしっかりやってもむし歯になってしまうことがあるのです。

歯は食べることに以外に「呼吸」や「脳の発達」など、生きるためにとても重要な組織であるため、人間には歯を損失しないような防御機能が備わっています。それが食べ物を噛むこと、食べ物を見ること、食べ物のにおいを嗅ぐことで出てくる「だ液」なのです。「だ液」には消化力をアップさせてくれる“だ液アミラーゼ”という消化酵素も含まれています。人間にとって「だ液」はとても大切なものなのです。



### どうしたらむし歯になりにくくなるの？



前に述べたように、「歯磨き」や「砂糖」はむし歯になるかどうかの重要な要素ですが、それ以上に大切な虫歯予防は“しっかり噛んでだ液を出すこと”です。

“一口で30回噛みましょう”と言われていますが、具体的にはどうしたら良いのでしょうか？それは、「調理しすぎない」といことです。ここで、よく噛むための食環境3つのポイントを紹介します。

- ①包丁やフードプロセッサーはなるべく使わず、代わりに自分の歯を使うようにする
- ②一口では食べられない大きさを提供する
- ③複数の食感のものを同時に口にいれられるよう工夫する



①に関しては、前歯（切歯）を包丁の代わりに使って噛みちぎります。そして、フードプロセッサーの代わりに奥歯を使って噛み砕きます。包丁やフードプロセッサーの使用頻度を減らすことで、自然と噛む回数が増えていきます。②の「一口では食べられない大きさを食事を提供する」ことでも必ず前歯を使いますし、口の手前に入った食材をのどに送り込むためによく噛んで上手に舌を動かさなければならず、口腔機能の発達にも重要です。最初から刻んである食材では噛む必要がなく、だ液が分泌されず食塊が形成されないままのどに送り込むので、誤嚥のリスクが高くなってしまいます。

③の「複数の食感のあるものを同時に口に入れる」ことで、噛む回数が自然に増えて、だ液の分泌も促進されます。例えば、混ぜご飯のように色々な具材が入ったものは噛む回数が増えますし、ご飯にのりを巻くだけでも前歯を使い、噛む回数は増えます。アスパラとベーコンを別々に食べるよりは、アスパラにベーコンを巻き付けたほうが、噛む回数は増えるのです。

一度でも、誤嚥を経験すると、のどに食材を送り込むことが本能的に怖くなり、同時に食塊を作るために必要な舌の動きや頬の動きができなくなり、「チュチュ食べ（吸い食べ）」や「頬に刻んだ食材をため込んでなかなか飲み込まない」という事態になってしまいます。そのような事態にならないためにも、食事をするときは、しっかりお子さんの様子を見てあげるといいですね。

6月は阿智村若者・子育て応援サイト「阿智☆ドキ」で保育園給食の“かみかみレシピ”を更新する予定です。ぜひ、見てみてください！！