



# 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	かや熱となる食品	体の調子を整える食品
1	木	ヨーグルト	味噌煮込みうどん まぜっこサラダ バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ 味噌 かつお節 じゃこ スキムミルク 牛乳	米 うどん ごま 油 小麦粉 ココア 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 きゃべつ きゅうり バナナ
2	金	クッキー 牛乳	揚げ餃子 ハムサラダ 中華スープ	チーズ 果汁	豚肉 ハム 豆腐 カニカマ チーズ	米 餃子の皮 油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜
5	月	おせんべい 麦茶	ドライカレー 切り干し大根のスープ オレンジ	うどんかりんとう 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 うどん 砂糖	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ 切り干し大根 オレンジ
6	火	ヨーグルト	ささ身のレモン風味 ごま和え 豆腐の味噌汁	カルシウムトースト 牛乳	鶏ささ身 豆腐 わかめ 味噌 じゃこ チーズ のり 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン マーガリン	アスパラ 人参 もやし 玉ねぎ
7	水	クッキー 牛乳	茎わかめの煮物 シルバーサラダ バナナ	歯と口の 健康週間ゼリー おせんべい	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ しらす干し	米 こんにゃく 油 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ	人参 しいたけ もやし きゅうり バナナ
8	木	ビスコ 牛乳	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 野菜スープ	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 卵 牛乳 ウインナー 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜
9	金	バナナ	鮭のごまみそ焼き 大豆の五目煮 ワンタン汁	わかめのおにぎり 麦茶	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 油揚げ 茎わかめ	米 砂糖 ごま こんにゃく ワンタン	しょうが 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
12	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 そうめん汁 オレンジ	メロンパン 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 そうめん バター ロールパン 小麦粉	ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ
13	火	バナナ	ホイコーロー かりこりきゅうり 五目スープ	フライビーンズ 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 大豆 のり 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ きゃべつ ピーマン きゅうり 人参 しいたけ 大根
14	水	クッキー 牛乳	お魚団子 昆布和え わかめスープ	クレープ 果汁	ツナ 卵 スキムミルク 昆布 わかめ	米 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり
15	木	ビスコ 牛乳	鶏肉のケチャップ焼き レモン酢和え なめこ汁	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 豆腐 味 噌 ヨーグルト	米 砂糖 生クリーム	玉ねぎ きゃべつ なめこ きゅうり 人参 小松菜 バナナ みかん 黄桃
16	金	ヨーグルト	ちゃんぽんそば かみかみサラダ バナナ	カップケーキ 牛乳	豚肉 かまぼこ さきいか 卵 牛乳	米 中華麺 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 マーガリン	もやし ニラ 人参 玉ねぎ 大根 セロリ きゅうり バナナ
19	月	おせんべい 麦茶	チキンカレー 切り干し大根のサラダ オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	鶏肉 ハム ツナ きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 食パン マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン オレンジ
20	火	クッキー 牛乳	つくね蒸し 酢の物 心のすまし汁	ヨーグルト おせんべい	鶏肉 卵 味噌 わかめ ちくわ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 心	長ねぎ きゃべつ きゅうり みかん 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜
21	水	バナナ	鮭の風味焼き ゆかり和え かむかむ豚汁	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭 わかめ 豚肉 茎わかめ 味噌 豆腐 卵 牛乳	米 ごま こんにゃく 油 ホットケーキミックス	長ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 たけのこ 大根 ごぼう
22	木	ヨーグルト	じゃがいものベーコン煮 ひじきサラダ バナナ	ごまフィッシュ 麦茶	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ ひじき チーズ かりり	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま コーンフレーク	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 きゅうり グリーンピース バナナ
23	金	ビスコ 牛乳	三色揚げ煮 みそけんちん汁 オレンジ	パパロア おせんべい	鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 こんにゃく	ピーマン 人参 かぼちゃ 大根 玉ねぎ オレンジ
26	月	おせんべい 麦茶	スタミナ丼 レタススープ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳 ベーコン ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ レタス 人参 バナナ
27	火	クッキー 牛乳	豚肉のしょうが炒め うどん汁 オレンジ	かつおぶし おにぎり 麦茶	豚肉 かまぼこ かつお節	米 砂糖 油 うどん	玉ねぎ きゃべつ しょうが 人参 小松菜 オレンジ
28	水	バナナ	鮭の和風ムニエル 切り干し大根の煮物 きゃべつの味噌汁	ゼリー入り フルーツポンチ	鮭 ちくわ 油 揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	切り干し大根 人参 きゃべつ 玉ねぎ えのき みかん 黄桃
29	木	ヨーグルト	凍り豆腐の味噌煮 大豆のサラダ バナナ	メープルマフィン 乳酸飲料	凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌 大豆 乳酸飲料	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 グリンピース きゅうり きゃべつ バナナ
30	金	クッキー 牛乳	チャーハン メロン スティック野菜 春雨スープ	プリンアラモード	ベーコン ナルト 昆布 卵 牛乳	米 ごま油 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 みかん チンゲン菜 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5年 5月30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。



## しっかり噛んで口腔機能を育てよう！



### 〇目指すのは80歳で20本の歯

1989年に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して始めた8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というものです。

この30年間に、「80」という年齢は「一生」を表すものから、元気に健康な高齢期を過ごす途中段階の年齢へと変化しました。また、「20」の数は、自分の歯が20本以上残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めるという科学的な実証研究によって示されたものです。

「8020」を達成するためには、80年以上にわたって自分の歯を維持する努力が必要です。

「歯磨きをする」「よく噛んで食べる」といった基本的な生活習慣を幼児期に身につけることが、いかに重要なことなのかがわかります。



### 〇「噛むこと」には利点がたくさんある

「よく噛んで食べる」とは、食事に時間をかけて、顔の筋肉とあごをよく動かして多くの回数を噛むこと、そして、噛みごたえのある食べ物をしっかり噛みしめ、噛み砕いて細かくすることです。また、何度も噛むうちにだ液が分泌され、乾いた硬い食べ物でもだ液が混ざることによって飲み込みやすくなり、消化しやすくなります。細かくなりだ液が混ざることによって、味も感じやすくなり、香りの成分も感じやすくなります。その結果、食材ごとの味わいや風味の違いがわかり、様々な味と香りに接することで味覚や嗅覚が刺激され、食材や料理のおいしさや、苦手な特徴などを認識することができます。

例えば、品種の違う2種類のりんごを食べ比べて、どちらが好きかを試すとします。この時、りんごは丸飲みはしませんね。意識的によく噛むことで、食感・味・香りなどの違いを確認し、その特徴を知ったうえで、どちらが自分の好みに合っているかを判断します。子どもの場合、その違いを人に伝えるにはどのような言葉を選ぶのか、というところを引き出してあげると、より豊かに食事を楽しめるのではないのでしょうか？

よく噛むか噛まないかは、食べ物の調理法や食環境など、様々な事柄が関係します。咀嚼のメリットやデメリットを大人が知っていたとしても、子どもたちの問題には気づいていないことがよくあります。なぜなら、仮によく噛めていなくても、すぐに病気になるわけではなく、子ども自身が何かを訴えるわけではありません。そのため、問題があっても気づかれずに放置されがちです。保育園では、よく噛んで食べることの意識づけと習慣づけをご家庭と協力して進めていきたいと思っています。



### 「よく噛んで食べる」子どもにとってのよいサイクル

正しい姿勢  
適切な机・椅子の高さ

噛みごたえのあるものをよく噛んで食べる  
・自然に噛む回数が増える  
・噛む力（筋肉）が強くなる  
・前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶす  
・丸飲みの誤嚥リスクが減る

・食べ物が口中で細かくなる  
・だ液がよく出る  
・食べ物とだ液が混ざり合う

飲み込みやすくなる  
・食べ物の味がよくわかる  
・消化を助ける  
・栄養摂取効率が向上する  
・だ液がむし歯を予防する



調理のポイント  
・噛みごたえのある食品  
・噛みごたえのある調理法  
・噛み切る能力に合わせる  
・前歯で噛み切れる硬さ  
厚さで、大きめに調整

・食べすぎないのでお腹が空く  
・食欲を感じる  
・次の食事が楽しみになる

・食べすぎないですむ  
・肥満の予防になる

・脳への刺激で脳が活性化する  
・脳の満腹中枢が刺激される  
・満腹になったことがわかり満足する

・噛んで食べることに時間をかける  
・噛む力が育まれる  
・ゆっくりおいしく食事を楽しむ習慣ができる  
・噛むことで脳が刺激される

