



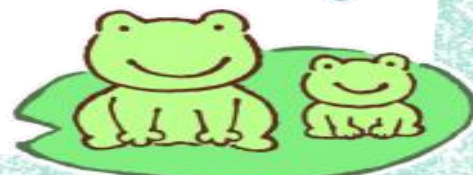
給食だより

2024年6月
あけぼのこども園



～よく噛んで食べよう～

「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。また、人は食べ物を目にとると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて食事に集中できる環境を作り、よく噛むことにつながる食環境づくりをしましょう。



		6月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	土	照り焼きチキン	ひじき煮 中華春雨サラダ	ヨーグルト	お菓子
2	日	休日			
3	月	肉豆腐	ポテトサラダ つけ野菜	お菓子	お菓子
4	火	イカメンチ	ひとロスパ 小松菜ごま和え	お菓子	メロンパン スコーン
5	水	きのこカレー	エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
6	木	いも汁	ナゲット 春雨マヨサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
7	金	マーボー豆腐	ほうれん草ささみ和え つけ野菜	お菓子	カルシウム トースト
8	土	豚汁	エビしょうまい もやしツナ和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
9	日	休日			
10	月	さつま汁	アジフライ ごほうサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
11	火	豆腐ナゲット	かぼちゃ甘煮 キャベツツナサラダ	お菓子	フルーツ ボンチ
12	水	タラマヨ焼き	もやしたらこ炒め ほうれん草ごま和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
13	木	煮込みハンバーグ	和風ひとロスパ つけ野菜	お菓子	かぼちゃ クッキー
14	金	せんべい汁	エビかつ スパゲティサラダ フルーツ チーズ納豆	お菓子	ミニ クロワッサン
15	土	肉団子スーフ	ギョーザ マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
16	日	休日			
17	月	ちくわ納豆	大根とほろあなかけ フロッキーサラダ	お菓子	ホットケーキ
18	火	焼き鮭	もやしひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	水	シチュー	ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	お菓子	お菓子
20	木	親子煮	マカロニサラダ つけ野菜	ヨーグルト	ココア 蒸しパン
21	金	かじきカツ	おから炒め 小松菜ゴマドレ和え	お菓子	きなこ トースト
22	土	すき焼き風煮	肉しょうまい スパゲティサラダ フルーツ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
23	日	休日			
24	月	牛肉コロッケ	きんぴらごほう フロッキーおかか和え	お菓子	パイゼリー
25	火	焼き魚(ほっけ)	ひじき煮 ほうれん草なめたけ和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	水	お誕生会	ハンバーガー フライドポテト コールスロー フルーツ	...	ココア パナナケーキ
27	木	赤魚煮付け	だし巻き卵 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
28	金	鶏みそマヨ焼き	子とえ 小松菜サラダ	お菓子	豆腐 ドーナツ
29	土	千金カレー	白身魚フライ もやし中華和え	ヨーグルト	お菓子
30	日	休日			

《「ゆっくりよく噛む」メリット》

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・言葉の発音をはっきりする

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



・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



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・虫歯を予防する

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



こどもの日行事食



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。

