



給食だより

あけぼの
こども園



～よく噛んで食べる習慣を身につけよう～

よく噛むことは、こどものあごや歯の発達に役立ちます。硬い食材を取り入れることでモグモグする力が身につき、満足感や消化にも良い影響があります。また、色々な食材や食感にチャレンジすることも、食への興味や好き嫌いを減らすきっかけになります。

ご家庭でも『よく噛もうね』と声かけして、ゆっくり食べる習慣を見守ってあげましょう。



		6月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	月	すきやき風煮 ナゲット スパゲティサラダ キウイ さけふりかけ	お菓子	お菓子
2	火	赤魚みそ焼き 子ねえ フロッキーサラダ	お菓子	野菜 ホットケーキ
3	水	ちくわ納豆 切干大根煮 ほうれん草なめたけ和え	お菓子	かぼちゃ クッキー
4	木	タンドリーチキン 春雨ツナ炒め 小松菜ごま和え	ヨーグルト	お菓子
5	金	肉じゃが トマトツナサラダ フロッキー パイン缶	お菓子	クリーム サンド
6	土	親子煮 白身魚フライ ごぼうサラダ みかん缶 のりたま	ヨーグルト	お菓子
7	日	休日		
8	月	キャベツしゅうまい ーロスパ 小松菜中華和え	お菓子	オレンジ ゼリー
9	火	タラマヨ焼き 大根とほうろ煮 フロッキーおかか和え	お菓子	ココア スコーン
10	水	ミートコロッケ もやしとらご炒め 春雨マヨサラダ	ヨーグルト	お菓子
11	木	いも汁 ギョーザ もやしツナ和え バナナ さけふりかけ	お菓子	お菓子
12	金	バラ焼き かぼちゃ甘煮 ほうれん草かぼちゃ和え	お菓子	バナナ パウンド
13	土	エビカツ ひじき煮 フロッキー パイン缶	ヨーグルト	お菓子
14	日	休日		
15	月	照り焼きチキン 春雨ツナ炒め ごぼうサラダ	お菓子	お菓子
16	火	ポークカレー ナゲット 小松菜サラダ キウイ	ヨーグルト	お菓子
17	水	焼き魚(さば) きんぴらごぼう マカロニサラダ	お菓子	アメリカン ドッグ
18	木	豚汁 肉しゅうまい 中華春雨サラダ オレンジ のりたま	お菓子	お菓子
19	金	コーンシチュー ケチャップウインナー もやしハム和え バナナ	お菓子	バター スティック
20	土	メンチカツ だし巻き卵 フロッキーサラダ	ヨーグルト	お菓子
21	日	休日		
22	月	かに玉スープ アジフライ スパゲティサラダ オレンジ チーズ納豆	お菓子	お菓子
23	火	ほっけみりん焼き きんぴられんこん ポテトサラダ キウイ	お菓子	さつまいも ドーナツ
24	水	せんべい汁 エビしゅうまい コールスロー パイン缶 さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
25	木	いか野菜カツ もやしひき肉炒め ほうれん草とひじきのサラダ	お菓子	お菓子
26	金	豆腐ハンバーグ 和風ーロスパ 小松菜ハム和え	お菓子	フレンチ トースト
27	土	肉団子スープ ししゃもフライ もやし中華和え バナナ のりたま	ヨーグルト	お菓子
28	日	休日		
29	月	☆誕生会 ナポリタン キャベツサラダ フロッキー メロン	お菓子	ミニパフェ
30	火	さつまい ーロスパ もやしとらご炒め ほうれん草とひじきのサラダ	ヨーグルト	お菓子

☆発達にあった食事で咀嚼力アップ

ひき肉のようにパラパラしてまとまりにくい食材は片栗粉などでまとめ、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。また、柔らかくかじり取れるものはあえて大きいまで提供し、ペラペラの食材など食べにくいものは様子をみながら与えましょう。



☆「ごはん」で咀嚼の練習を

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！



無理に「ゴックン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込む力が育ちます。



こどもの日行事食 ～こいのほりクレープ～



※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。