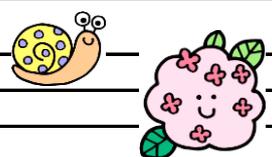


2019/6月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	土	厚揚げの中華丼,きゅうりの昆布あえ,にら玉スープ	牛乳,バナナのハードケーキ
02	日		
03	月	ごはん,魚のおろし煮,ほうれん草の白和え,じゃがいものすまし汁	牛乳,あじさいゼリー
04	火	ごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,いんげんとささ身のマヨネーズあえ,切り干しとたまねぎのみそ汁	豆乳,ココア,フルーツソースヨーグルト,ビスケット
05	水	ごはん,鶏肉の胡麻ソースからめ,ポテトサラダ,かにかま豆腐汁	牛乳,黒糖まんじゅう
06	木	親子うどん,フルーツカクテル	牛乳,鮭・チーズおにぎり
07	金	ごはん,アスパラと納豆の落とし揚げ,白菜ののりあえ,野菜たっぷりみそ汁	牛乳,メロンパン風クッキー
08	土	天津飯,キャベツの昆布サラダ,わんたんスープ	牛乳,簡単チーズケーキ
09	日		
10	月	ごはん,魚のごま照り焼き,たけのこと根菜の煮物,五目みそ汁	牛乳,にんじんケーキ
11	火	ごはん,肉じゃがカレー味,大根とツナのあえ物,豆腐とチンゲン菜のみそ汁	豆乳,ココア,パンプディング
12	水	ごはん,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,はるさめスープ	牛乳,ココアホットケーキ
13	木	パン,チキンナゲット,パスタサラダ,豆乳スープ	牛乳,菜飯おにぎり
14	金	ごはん,シュウマイ,春雨と卵の中華サラダ,チンゲン菜とじゃがいものスープ	牛乳,バナナのパンケーキ
15	土	てりやき野菜丼,切り干しのみそ汁,フルーツミックス	牛乳,黒糖蒸しパン
16	日		
17	月	ごはん,ししゃものチーズフライ,ごぼうとコーンのサラダ,豆腐となめこのみそ汁	牛乳,とりそばろのおにぎり
18	火	ごはん,豚肉炒め,かぼちゃのごまマヨネーズ,大根と青菜のみそ汁	牛乳,ウインナーロール
19	水	厚揚げカレー,きゅうりとコーンのサラダ,バナナ	牛乳,豆乳ババロア
20	木	パン,チキンのチーズ焼き,ジャーマンポテト,野菜スープ	牛乳,フルーツ白玉
21	金	ごはん,擬製豆腐,ひじきと大豆の炒り煮,だいこんのすまし汁	牛乳,ジャムサンド
22	土	三色どんぶり,はくさいのみそ汁,フルーツミックス	牛乳,チーズ蒸しパン
23	日		
24	月	ごはん,鮭の西京焼き,きんぴらごぼう,おかず汁	牛乳,豆乳フレンチトースト
25	火	ごはん,はんぺんのチーズサンドフライ,小松菜のサラダ,白菜とあげのみそ汁	牛乳,豆腐団子
26	水	ミートスパゲティー,ブロッコリーの三色サラダ,キャベツと卵のスープ	牛乳,じゃごまおにぎり
27	木	パン,さけのムニエル,ウインナーと野菜のソテー,ミルクスープ	豆乳,ココア,いちごのヨーグルトゼリー,ビスケット
28	金	ごはん,酢鶏,チンゲン菜の中華風あえもの,豆腐とわかめのスープ	牛乳,あんぱん
29	土	ごはん,ツナエッグ,小松菜のごま和え,大根と厚揚げのみそ汁	牛乳,お好み焼き
30	日		



※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことです。子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事を支援しましょう。



◆噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

噛むメリット

- 味覚が育つ
- 消化を助ける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 運動機能の発達
(食いしぼる力)
- 歯並びをよくする
- 言葉をはっきりとする

噛まないデメリット

- 喉に食べ物が詰まる
- 口の中に傷ができる
- 魚の骨が刺さる
- 大きな食べ物が飲み込めない
- ↓
- 嫌な体験・苦しい体験が
好き嫌いを増やす

◆窒息や誤飲につながりやすい食品



豆類



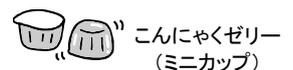
ミニトマト等



弾力があるかまぼこ等



水分の奪われるパン



◆調理の工夫

子どもにとって食べにくいものでも、子どもの口のサイズに合わせて切り、かじりとりやすくする等、調理を工夫することでしっかり噛むことができます。



◆ごはんで噛む練習を！

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。噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。