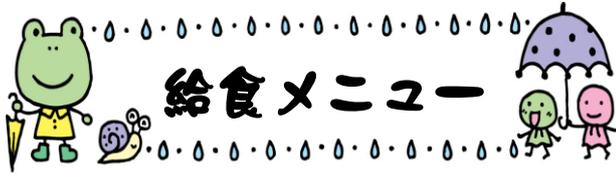


2021/6月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	水	ごはん,厚揚げのみそ炒め,きゅうりとえのきたけの酢の物,大根と白菜のすまし汁	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
2	木	牛乳,パン,ポークビーンズ,アスパラサラダ,オレンジ	麦茶,鮭おにぎり
3	金	ごはん,マーボー豆腐(キッズ),チンゲン菜のナムル,にら玉スープ	牛乳,黒糖蒸しパン
4	土	カレー風味のトマトライス,きゅうりの黒ごまサラダ,キャベツときのこのスープ,フルーツミックス	牛乳,フレンチトースト
5	日		
6	月	さばのそぼろごはん,白菜のごま酢あえ,おかず汁,パナナ	牛乳,いももち
7	火	ごはん,つくねのあんかけ,野菜ビーフン炒め,大根となめこのみそ汁	牛乳,生どら焼き
8	水	ごはん,納豆とアスパラの落とし揚げ,きゅうりととり卵のサラダ,五目汁	牛乳,あじさいゼリー
9	木	パン,煮込みハンバーグ,ゆで野菜,青菜とじゃがいものスープ	牛乳,わかめおにぎり
10	金	ごはん,鶏肉と大豆の揚げ煮,はるさめの酢のもの,キャベツのみそ汁	牛乳,豆乳/パパロア
11	土	ごはん,肉豆腐,チンゲン菜のしらすあえ,じゃがいもとえんどうのみそ汁	牛乳,おからドーナツ
12	日		
13	月	ごはん,白身魚の甘酢あん,ポテトサラダ,豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳,豆蒸しパン
14	火	ごはん,擬製豆腐,きんぴらごぼう,切り干しとかぼちゃのみそ汁	牛乳,豆乳もち
15	水	ツナカレー,ブロッコリーのチキンサラダ,オレンジ	牛乳,ココアプリン
16	木	パン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,ほうれん草としめじのソテー,豆乳ポトフ	牛乳,昆布おにぎり
17	金	チャーハン,シュウマイ,もやしの中華風あえもの,豆腐とわかめのスープ	牛乳,フルーツ白玉
18	土	じゃこごまおにぎり,温そうめん,フルーツミックス	牛乳,あんぱん
19	日		
20	月	ごはん,鮭の西京焼き,ごぼうとコーンのサラダ,かき玉汁	牛乳,バナナハードケーキ
21	火	ごはん,鶏ささみの和風あんかけ,さつまいもマヨサラダ,小松菜とわかめのみそ汁	牛乳,カスタードクリームパン
22	水	なすミートスパゲティ,キャベツと卵のスープ,フルーツミックス	牛乳,小松菜団子
23	木	ジャムパン,ほうれん草オムレツ,ブロッコリーとトマトのごまサラダ,野菜のクリームスープ	牛乳,焼きおにぎり
24	金	ごはん,酢鶏,小松菜とコーンのあえもの,中華スープ	牛乳,ココア蒸しケーキ
25	土	豚肉のしょうが煮,キャベツとほうれん草の磯あえ,なすとにんじんのみそ汁	牛乳,もちもちミルクパン
26	日		
27	月	わかめごはん,魚のごま焼き,おからサラダ,豚汁	牛乳,オレンジゼリー
28	火	ごはん,親子煮,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,もやしとチンゲン菜のみそ汁	牛乳,簡単チーズケーキ
29	水	キッズピビンバ,かにかま豆腐スープ,フルーツミックス	牛乳,蒸しまんじゅう
30	木	手作りホットドッグ,ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト,たまごスープ,パナナ	牛乳,豆おにぎり

※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。

### 「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてくれないものです。特に乳幼児では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

#### 【口の中の変化】

##### ・前歯がそろうのは1歳過ぎ

前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取込むことができるようになります。

##### ・臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ

離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそろうていないので、上手に噛むことはできません。

##### ・乳歯が上下そろるのは3歳ごろ

生えそろった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

##### ★年齢に合わせた工夫をしましょう。

##### ・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。



##### ・1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

##### ・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

歯が生えそろうて噛むことができるようになって、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子供と一緒に楽しみましょう。

##### ★頑張り過ぎず、快く食事をしましょう

子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまいうこともあられるでしょう。そのような時には、料理を細かく刻んで、子どもが食べ慣れている味でまとめてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります。さらにたんぱく質食品が入れば、そのアミノ酸のうま味がまんべんなく広がります。大人が頑張り過ぎず、快く食事することを優先しましょう。個人差はありますが、子どもには食べる能力が備わっているため、あとはゆっくりと経験を積み重ねるだけです。

