



# 給食メニュー

令和5年6月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	木	パン、ほうれん草オムレツ、アスパラのごまサラダ、かぶのシチュー、バナナ	牛乳.きな粉おはぎ
2	金	ごはん、大豆と揚げじゃがいもの煮もの、はるさめとトマトのサラダ、大根とえのきのみそ汁	牛乳.くるくるあんこクレープ
3	土	三色そばろ丼、マカロニサラダ、豆腐としめじのみそ汁	豆乳.ココア.フルーツヨーグルト
4	日		
5	月	ごはん、白身魚の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、野菜たっぷりみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.小松菜蒸しパン
6	火	ごはん、肉じゃが、ほうれん草のサラダ、切干大根のみそ汁	豆乳.ココア.プリン
7	水	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとささみのごまサラダ、いもとなすのみそ汁、パイン缶	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
8	木	パン、チキンと大豆のトマト煮、ゆで野菜サラダ、いちごジャムヨーグルト	牛乳.わかめおにぎり
9	金	ごはん、鶏団子のてり煮、きゅうりとえのきたけの酢のもの、厚揚げとごぼうのみそ汁、みかん缶	牛乳.カスタードクリームパン
10	土	カレー風味のトマトライス、小松菜のごまサラダ、たまごスープ、フルーツミックス	牛乳.マカロニきな粉
11	日		
12	月	ごはん、蒸しさけの照りつけ、ブロッコリーの白あえ、五目みそ汁	牛乳.五平餅
13	火	じゃこふりかけごはん、鶏つくね、ポテトサラダ、青菜ともやしのみそ汁	牛乳.フルーツ白玉
14	水	プルコギ丼、キャベツとトマトの中華あえ、豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳.豆乳カスタードクレープ
15	木	パン、鶏肉のカレー焼き、ミルクポテト・ブロッコリー・ミニトマト、きのこのクリームスープ	牛乳.昆布おにぎり
16	金	チャーハン、もやしの中華あえ、わんたんスープ、杏仁豆腐	牛乳.ポテトのたこ焼き風
17	土	ごはん、ごぼう柳川風煮、かぼちゃの煮物、豆腐とあげのみそ汁、オレンジ	牛乳.簡単チーズケーキ
18	日		
19	月	ごはん、白身魚のみそマヨ焼き、小松菜の納豆あえ、おかず汁、パイン缶	牛乳.メロンパン風クッキー
20	火	ごはん、豚肉炒め、かぼちゃのごまマヨネーズ、豆腐と卵のみそ汁	牛乳.あじさいゼリー.ビスケット
21	水	ツナカレー、ほうれん草とささみのサラダ、フルーツポンチ	牛乳.スコーン
22	木	ジャムパン、鮭のポテトバター焼き、青菜としめじのソテー、キャベツスープ、バナナ	牛乳.豆おにぎり
23	金	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、じゃがいもとのりのスープ	牛乳.黒糖蒸しパン
24	土	ごはん、厚揚げの甘酢あんかけ、チンゲン菜のしらすあえ、かぶとわかめのみそ汁	牛乳.豆腐団子
25	日		
26	月	わかめごはん、魚の香り焼き、小松菜のおかかあえ、豆腐のうま煮風汁	牛乳.いちごジャムケーキ
27	火	ごはん、擬製豆腐、ビーフンと野菜炒め、じゃがいもときめさやのみそ汁	牛乳.オレンジゼリー
28	水	けんちんうどん、キャベツのツナマヨあえ、豆乳フルーツかんでん	牛乳.鮭・チーズおにぎり
29	木	パン、小松菜バーグ、蒸し野菜のサラダ、コーンスープ、バナナ	牛乳.蒸しまんじゅう
30	金	ごはん、納豆のおとし揚げ、きゅうりとイリ卵のサラダ、白菜とえのきのみそ汁、オレンジ	牛乳.お好み焼き

## 「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食餌をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目して、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

### ★なぜ噛むことが大切なの？

#### ・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

#### ・食べすぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人と比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

#### ・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

#### ◆噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほったたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。固いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



### ★幼児期に獲得したい食べ方

- ・食べ物を見て認識する
- ・意欲的に食べようとする
- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る
- ・手と口が協調して動き
- ・こぼさずに食べられる
- ・食具を適切に使う

- ・ゆっくりよく噛む (咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・ある程度の時間で食べ進めることができる
- ・姿勢よく食べられる
- ・座位のバランス (体幹) がとれる

### ★毎週火曜日、うさぎ組・きつね組・くま組はお弁当日です★

#### お弁当りのコツ

お弁当箱の選び方・詰め方

お弁当箱はどれを選んでもいいか迷いますが、幼児の目安は 280~450mL くらいのサイズです。子どもによって食べる量は異なるので、その子の食べる量に合ったサイズを選びましょう。主食 1/2、主菜・副菜がそれぞれ 1/4 というのが、栄養バランスのよい詰め方です。お弁当箱の大きさにかわららず、子どもが全部食べた喜びを感じられるよう、食べられる量を詰めることが大切です。