

給食メニュー

令和7年6月

認定こども園どんぐり



日	曜		3時おやつ
1	日		
2	月	ごはん、あじの春巻き、きゅうりの華風サラダ、豆腐と青菜のみそ汁、バナナ	牛乳.おやつチャーハン
3	火	ごはん、鶏つくねのあんかけ、ほうれん草の白あえ、キャベツと大根のみそ汁、もも缶	牛乳.薄皮もち
4	水	ごはん、厚揚げのみそ炒め、はるさめサラダ、じゃがいものすまし汁、オレンジ	豆乳ココア.プリン
5	木	パン、キャベツと豚肉の重ね蒸し、粉ふきいも、ブロッコリー、チンゲン菜のクリームスープ、パイン缶	牛乳.鮭青菜おにぎり
6	金	ごはん、納豆の落とし揚げ、チーズおかかあえ、野菜たっぷりみそ汁、みかん缶	牛乳.くるくるあんこクレープ
7	土	ごはん、肉豆腐、ほうれん草のサラダ、なすとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳.いちごジャム蒸しパン
8	日		
9	月	ごはん、魚の五目あんかけ、かぼちゃのサラダ、豆腐となめこのみそ汁、もも缶	牛乳.ポテトのたこ焼き風
10	火	ごはん、豚肉炒め、じゃがいもの干切り炒め、厚揚げとごぼうのみそ汁、オレンジ	牛乳.ミルクもち
11	水	ごはん、油淋鶏、大根とかにかまのサラダ、五目はるさめスープ、パイン缶	牛乳.野菜蒸しパン
12	木	とんこつ風ラーメン、小松菜のごまあえ、杏仁豆腐	牛乳.豆昆布おにぎり
13	金	ごはん、シュウマイ、白菜のりあえ、しいたけと豆腐のとろみスープ、キウイフルーツ	牛乳.あじさいゼリー
14	土	プルコギ丼、きゅうりといり卵のサラダ、大根とわかめのスープ、もも缶	牛乳.じゃがいもお焼き
15	日		
16	月	ごはん、鮭のバターしょうゆがけ、ポテトサラダ、五目みそ汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
17	火	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、鶏ささみとほうれん草のサラダ、チンゲン菜といものみそ汁、バナナ	牛乳.お好み焼き
18	水	☆お誕生会☆ お子様ランチ♪	牛乳.ココアケーキ
19	木	じゃこふりかけごはん、ひじきの厚焼き卵、きゅうりとにんじんの昆布あえ、豚汁	牛乳.フルーツ白玉
20	金	チキンカレー、小松菜のサラダ、もものヨーグルト	豆乳ココア かぼちゃのもちもちパン
21	土	ごはん、肉じゃが、納豆あえ、豆腐と大根のみそ汁、オレンジ	牛乳.マカロニきな粉
22	日		
23	月	ごはん、さばのみそ煮、キャベツのごまマヨネーズ、小松菜汁、バナナ	牛乳.豆乳ババロア.せんべい
24	火	ごはん、鶏肉のカレー焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、豆腐とはくさいのみそ汁、もも缶	牛乳.野菜ドーナツ
25	水	マーボー豆腐丼、ほうれん草のナムル、中華コーンスープ、バナナ	牛乳.簡単チーズケーキ
26	木	ごはん、大豆と揚げじゃがいも煮、白菜のおかかあえ、にらとたまごのみそ汁、パイン缶	牛乳.小松菜団子
27	金	さばのそぼろごはん、切干大根のサラダ、豆腐のうま煮風汁、フルーツカクテル	牛乳.さつまいも蒸しパン
28	土	<運DO会>	
29	日		
30	月	わかめごはん、魚のごまteri焼き、おからサラダ、おかず汁、みかん缶	牛乳.ミルクパン

ゆっくり噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は噛むことのメリットや、ゆっくり噛んで食べるためのポイントをお知らせします。



★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット



1・消化吸収の促進

食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。

2・味覚の発達

よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や触感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。

3・脳への刺激

咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4・口腔内の衛生

よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

よく噛むことで、顎回りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくり噛んで食べるためのポイント



1・料理の工夫

- ・食物繊維の多い食材を使う
- ・好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2・食事時の環境

- ・食事に集中できる環境
- ・正しい姿勢で食べる
- ・会話を楽しみながら食べる



3・食事の習慣

- ・食事の時間を決める
- ・空腹を感じてから食べる
- ・味わって食べる

