



令和6年6月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	土	豚肉のしょうが煮、大根とちくわのごま酢あえ、なめこと豆腐のみそ汁、バナナ	牛乳、蒸し芋
2	日		
3	月	ごはん、さばのカレー焼き、きゅうりの華サラダ、野菜たっぷりみそ汁	牛乳、あじさいゼリー
4	火	ごはん、肉団子、ブロッコリーのごま酢あえ、いもとチンゲン菜のみそ汁	牛乳、バナナのパンケーキ
5	水	キッズビビンバ、中華コーンスープ、フルーツポンチ	牛乳、くるくるあんこクレープ
6	木	わかめおにぎり、鶏のから揚げ、小松菜のおかかあえ、厚揚げとごぼうのみそ汁	牛乳、ミルクパン
7	金	たけのこごはん、白身魚の磯辺焼き、ごぼうとコーンのサラダ、かぼちゃとたまねぎのみそ汁	豆乳、ココアプリン
8	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、いんげんとささみのマヨネーズあえ、大根のみそ汁、バナナ	牛乳、マカロニきな粉
9	日		
10	月	ごはん、蒸し鮭のあんかけ、ブロッコリーの白あえ、五目みそ汁	牛乳、五平餅
11	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、マカロニサラダ、そうめん汁	牛乳、カスタードクリームパン
12	水	大豆の天ぷら、白菜とほうれん草の磯あえ、もやしと豚肉のみそ汁	牛乳、チーズラスク
13	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、豆乳スープ、パイン缶	牛乳、豆しらすおにぎり
14	金	鮭の香り丼、きゅうりと炒り卵のサラダ、豆腐としめじのみそ汁、フルーツミックス	牛乳、シュガートースト
15	土	ごはん、豆腐の五目焼き、大根とツナのあえもの、キャベツとえのきのみそ汁	牛乳、煮豆蒸しパン
16	日		
17	月	ごはん、魚のごま照り焼き、おからサラダ、切干大根のみそ汁	牛乳、おやつ雑炊
18	火	ごはん、厚揚げのそぼろあん、じゃがいもの千切り炒め、白菜のみそ汁	牛乳、蒸しまんじゅう
19	水	ツナカレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツヨーグルト	豆乳、ココア、青菜カップケーキ
20	木	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、野菜のナムル、じゃがいものりのスープ、パイン缶	牛乳、豆乳ババロアビスケット
21	金	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
22	土	ごはん、肉じゃが、チンゲン菜の中華あえ、大根と厚揚げのみそ汁	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
23	日		
24	月	ごはん、白身魚のみそマヨ焼き、炒り豆腐、じゃがいものすまし汁、オレンジ	牛乳、プレーンドーナツ
25	火	ごはん、ごぼうの柳川風煮、さつまいものマヨサラダ、白菜とあげのみそ汁	牛乳、フルーツ白玉
26	水	ごはん、北海かき揚げ、キャベツのごま酢あえ、おかず汁	牛乳、にんじんケーキ
27	木	ジャムパン、チキンと大豆のトマト煮、小松菜のサラダ、フルーツミックス	牛乳、ごま昆布おにぎり
28	金	ごはん、豆腐ハンバーグのあんかけ、パスタサラダ、青菜とたまごのみそ汁	牛乳、じゃがいもお焼き
29	土	親子丼、切干大根のサラダ、じゃがいもとなすのみそ汁、オレンジ	牛乳、スコーン
30	日		

ゆっくり噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。



★「ゆっくり噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・肥満を予防する

ゆっくり噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



・言葉の発達がはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・虫歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



★ごはん練習

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、噛めば噛むほど甘味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。ゆっくりと噛むことができれば、自然に飲み込むことができ、口の中から食べ物がなくなります。

