

6月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	ビスコ	3	ハーベストセサミ	4	五穀のビスケット	5	棒チーズ	6	ソフトせんべい	7	はちャ棒
昼食	チキンカレー おくらの梅和え ヨーグルト		麻婆大根丼 中華スープ ごぼうサラダ バナナ		鶏ごぼうの和風パスタ 白菜と春雨のスープ かぼちゃサラダ		麦ごはん レバーの味噌汁 鮭のコーンクリーム焼き スティックきゅうり 黄桃		マージンごはん 味噌汁(長ねぎわかめ) のり塩から揚げ パイン缶 コーヤチャンプルー		チキンライス じゃが芋とコーンのスープ 青梗菜とちくわのさっと煮	
3時のおやつ	手づくり紅芋ちんすこう りんご ミルク		黒糖蒸パン オレンジ ミルク		フライビーンズ ミルク		マーブルケーキ ミルク		かりんとう バナナ ミルク		タンナファクルー りんご ミルク	
午前のおやつ	9	麦菓子	10	丸ボウロ	11	カルシウムせんべい	12	胚芽ビスケット	13	焼き芋	14	豆乳ウエハース
昼食	マージンごはん 味噌汁(ほうれん草) 照り焼きハンバーグ オクラの和え物 みかん缶		ごはん 味噌汁(玉ねぎ人参油揚げ) 豚のしょうが炒め 春雨の和え物		ごはん 味噌汁(大根油揚げわかめ) 鶏かつ トマト パパイアの和え物		ナポリタン コールスローサラダ 豆乳飲料		ごはん かぼちゃのスープ 白身魚のパン粉焼き かんぴょういりちー 黄桃		ホットドック ほうれん草のおかか和え みかん缶 ミルク	
3時のおやつ	サーターアンドギー ミルク		黒糖くずもち ミルク		クラッカーサンド オレンジ ミルク		おからクッキー りんご ミルク		フレンスクレープ(パイ) バナナ ミルク		わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	16	ぶどうゼリー (Fe)	17	こざかなせんべい	18	バナナ	19	豆乳(フルーツ味)	20	野菜スティック	21	カルシウムせん
昼食	夏野菜カレー いんげんとじゃこのソテー きになる野菜		ごはん 味噌汁(ヘチマ豆腐) さばの西京焼き ほうれん草としめじの炒め物		麦ごはん 味噌汁(山東菜とうふ) 麩チャンプルー パイン缶 チキンのマーマレード煮		ごはん 味噌汁 白身魚のアーサ天ぷら 小松菜とコーンの和え物 黄桃		お子様ランチ 野菜スープ バーベキューチキン ポテトサラダ すいか		焼きうどん スタミナサラダ ヨーグルト	
3時のおやつ	亀の甲せんべい パイ ミルク		いちごマフィン バナナ ミルク		芋天ぷら ミルク		トライアングル ミルク		生クリームケーキ 牛乳		鮭わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	23		24	マリービスケット	25	カルシウムウエハース いちご	26	ぼたぼた焼き	27	カル鉄スティック	28	ビスコ
昼食	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>いれい 慰霊の日</p>  </div> </div>		ごはん 中味汁 干切りいりちー 野菜のマヨネーズ和え パイ缶		ごはん ゆし豆腐 スルルーの南蛮漬け いんげんごまマヨ和え みかん缶		ごはん 味噌汁(大根長ねぎわかめ) 焼きチキンの野菜あんかけ モーウィのサラダ		ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え ヨーグルト		ケチャップ風味焼きそば 豆腐すまし汁 バナナ 豆乳(フルーツ味)	
3時のおやつ			ヒラヤーチー ミルク		チーズスコーン ミルク		フライドおさつ バナナ ミルク		お米deレモンマフィン オレンジ ミルク		青菜おにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	30	はちャ棒	<p style="text-align: center;">食中毒に気を付けましょう</p> <p>じめじめとした梅雨や気温の高い時期は、食中毒の主な原因となる細菌が増殖しやすいため、最も発生しやすくなります。</p> <p>～食中毒の予防3原則～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 菌をつけない・・・手や調理器具、材料をしっかりと洗う。 2. 菌を増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べないときは冷蔵庫に入れる。 3. 菌をやっつける・・・しっかりと加熱して殺菌する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>									
昼食	三色ごはん オクラの和え物 ジョアプレーン											
3時のおやつ	きなこドーナツ ミルク											

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)
2月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、○紅芋粉、油、砂糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○加工乳、ヨーグルト60g、しらす干し	きゅうり、○りんご、玉ねぎ、人参、オクラ、トマト、うめ干し
03月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、白煎りごま、すりごま(白)、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、シーチキン、○加工乳、カットわかめ	大根、○オレンジ、チンゲンサイ、千切りごぼう、人参、えのきたけ、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、パナナ
04月	スバゲティ(1.6mm)、○さつまいも、○油、春雨、○片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	○大豆(ゆで)、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、しらす干し、刻みのみ、○加工乳、だし用昆布	葉かぼちゃ、玉ねぎ、人参、白菜、○人参、ささがきごぼう、いんげん(冷凍)、コーン缶、ねぎ
05月	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、マヨネーズ、○無塩バター、押麦、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、○保育乳(調理用)、○卵、粉チーズ、○加工乳、◎棒チーズ	人参、きゅうり、クリームコーン缶、にら
06月	胚芽米、じゃがいも、油、マージン(もちぎひ)、片栗粉、小麦粉、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、豚Bローススライス、○加工乳、わかめ(乾)、あおのり	グーヤー、玉ねぎ、長ねぎ、○パナナ、にんにく、しょうが
07月	胚芽米、じゃがいも、油	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ(無卵白)、○加工乳	チンゲンサイ、○りんご、クリームコーン缶、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、人参、ピーマン、コーン缶
09月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、パン粉、マージン(もちぎひ)、三温糖、片栗粉、油	豆腐、合びき肉、○卵、油揚げ、○加工乳	オクラ、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、ピーマン
10月	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、春雨、○タピオカでん粉、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、スライスハム、○きな粉、油揚げ、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
11月	胚芽米、パン粉、油、小麦粉、新玄	鶏むね肉、卵、油揚げ、○クリームチーズ、○加工乳、わかめ(乾)	大根、○オレンジ、パパイア(千切り)、トマト、きゅうり、ねぎ
12月	スバゲティ(1.6mm)、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、○黒煎りごま、三温糖、油	調製豆乳、ウインナー、牛乳、○調製豆乳、○おから(ドライ)、○加工乳	キャベツ、○りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんじん、スライスマッシュルーム水煮
13月	胚芽米、パン粉、オリーブ油、油、三温糖、新玄、◎焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚三枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、粉チーズ、刻み昆布、○加工乳	葉かぼちゃ、かんぴょう(ゆで)、玉ねぎ、人参、○パナナ、にんにく
14月	コッペパン(切り込み入り)、○胚芽米、油、卵なしパン(又は超熟ロール)	ウインナー、加工乳	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶
16月	胚芽米、じゃがいも、押麦、ごま油、油、小麦粉	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、○加工乳、しらす干し(半乾燥)	いんげん(生)、○パイナップル、玉ねぎ、人参、トマト、なす、ヘチマ、グーヤー、○オレンジ
17月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○有塩バター、押麦、砂糖、油、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○卵、○牛乳、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、しめじ、○パナナ
18月	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、油	鶏手羽元、豆腐、卵、豚Bロース スライス、車麩、○加工乳、アナと雪の女王ウインナー	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、からし菜、マーマレード、○パナナ
19月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、じゃがいも、小麦粉、○無塩バター、○小麦粉、油、○三温糖、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、卵、油揚げ、○クリームチーズ、○加工乳、アーサ(乾燥)、◎豆乳(フルーツ味)	小松菜、キャベツ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ
20月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、パプリカ(赤)、ねぎ
21月	ゆでうどん、○胚芽米、油、○白煎りごま、三温糖、ごま油	鶏ひき肉、大豆水煮、ウインナー、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○鮭フレーク、ヨーグルト60g、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参
24月	胚芽米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、油、新玄	豚中味(ポイル)、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、○シーチキン、刻み昆布、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、ゆで千切り、切りこんにゃく、人参、コーン缶、○キャベツ、○人参、○にら、干し椎茸
25月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、◎カルシウムウエ	ゆし豆腐、スルルー(きびなご)、○牛乳、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	いんげん(冷凍)、にんじん、ねぎ、レモン果汁
26月	胚芽米、○紅芋、○さつまいも、○油、○グラニュー糖、油、ごまドレッシング、三温糖、片栗粉、新玄	鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	モーウイ、大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、長ねぎ、ピーマン、○パナナ
27月	胚芽米、三温糖、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、○加工乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	○オレンジ、大根、白菜、オクラ、キャベツ、にんじん
28月	沖縄そば種(ゆで)、○米、油	木綿豆腐、豚バラ肉スライス、豚Bローススライス、カットわかめ、豆乳(フルーツ味)	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、長ねぎ、パナナ
30月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○揚げ油、油、三温糖	鶏ひき肉、卵、○牛乳、○きな粉、○加工乳、豆腐	小松菜、玉ねぎ、オクラ、人参

給食だより6月号

ゆっくりよく噛んで食べよう！～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、最も大切なことのひとつ。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、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



★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、唾液と混ぜやすくなります。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。

- よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

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。様々な食材の味や食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、顎周りの咀嚼筋群が活発に動き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。

- 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。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫



2・食事中の環境



3・食事の習慣

