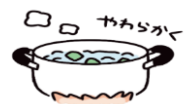




6月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	2	3	4	5	6	7
昼食	ビスコ チキンカレー おくらの梅和え ヨーグルト	ハーベストセサミ ごはん ほうれん草の味噌汁 照り焼きハンバーグ おくらの和え物 みかん缶	五穀のビスケット 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	棒チーズ 麦ごはん ちむしんじ 鮭のコーンクリーム焼き スティックきゅうり 黄桃	ソフトせんべい マージンごはん 長ねぎの味噌汁 のり塩からあげ ゴーヤーチャンプルー パイン缶	チキンライス じゃが芋とコーンのスープ 棒チーズ 野菜ジュース
3時のおやつ	手作り紅芋ちんすこう りんご ミルク	ヒラヤーチー 桑茶	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 パナナ ミルク	
朝のおやつ	9	10	11	12	13	14
昼食	麦菓子 マーボー大根丼 中華スープ ゴボウサラダ パナナ	丸ぼうろ ごはん 玉ねぎの味噌汁 豚のしょうが炒め 春雨の和え物	カルシウムせんべい ごはん 大根の味噌汁 鶏かつ トマト パパイアの和え物	胚芽ビスケット ナポリタン コールスローサラダ 豆乳飲料	焼き芋 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 きゅうりとささみのサラダ パナナ ミルク
3時のおやつ	サータアンダギー ミルク	黒糖蒸しパン オレンジ 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	フレンズクレープ パナナ ミルク	
朝のおやつ	16	17	18	19	20	21
昼食	ぶどうゼリー 夏野菜カレー いんげんとじゃこのソテー きになる野菜	こざかなせんべい ごはん ヘチマの味噌汁 さばの西京焼き 棒チーズ ほうれん草としめじのソテー	野菜スティック 麦ごはん 山東菜の味噌汁 麩チャンプルー パイン缶 チキンのマーマレード煮	フルーツ豆乳 弁当会	まがりせんべい 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	焼うどん スタミナサラダ ぶどうジュース
3時のおやつ	ビスコ パイナップル ミルク	いちごマフィン パナナ 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	
朝のおやつ	23	24	25	26	27	28
昼食	慰霊の日	マリービスケット ごはん 中味汁 千切りいりちー パイン缶 野菜のマヨネーズ和え	カルシウムウエハース ごはん ゆし豆腐 スルルーの南蛮漬け みかん缶 いんげんのゴママヨ和え	ソフトサラダ ごはん 大根の味噌汁 焼きチキンの野菜あんかけ モーウィサラダ	カル鉄スティック ごはん キャベツの味噌汁 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 パナナ ミルク
3時のおやつ		黒糖くずもち ミルク	チーズスコーン ミルク	フライドおさつ パナナ ミルク	お米deレモンマフィン オレンジ ミルク	
朝のおやつ	30	食中毒に気を付けましょう 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。 ～食中毒の予防3原則～ 1. 菌をつけない・・・手や調理器具、材料をしっかり洗う。 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・・・しっかり加熱して殺菌する。				
昼食	はちや棒 三色ごはん オクラの和え物 ジョア					
3時のおやつ	きなこドーナツ ミルク					



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
02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、○小麦粉、パン粉、○油、三温糖、片栗粉、油	豆腐、吞ひき肉、○シーチキン、油揚げ	オクラ、ほうれん草（冷凍・国産）、玉ねぎ、○キャベツ、○人参、○にら、ピーマン
04月	スバグティ（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、刻みのり、○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（豚で肉）、豚レバー、○保乳（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জন（もちきり）、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	ゴーヤー、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、棒チーズ	アンパンマンやさいとりんど、クリームコーン缶、玉ねぎ、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、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、○卵、シーチキン、○加工乳、カットわかめ	大根、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
10月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、春雨、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、○牛乳、スライスハム、油揚げ、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、○オレンジ、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（干切り）、トマト、きゅうり、ねぎ
12月	スバグティ（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・骨なし）、豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚で肉）、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	コッパン（切り込み入り）、除去用マヨネーズ、油、白煎りごま、卵なしパン（又は超熟ロール）	鶏ささぎ、ウインナー、加工乳	りんご、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、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、ゴーヤー、○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、棒チーズ、○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	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、からし菜、マーマレード
19月	弁当会		
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（無菌 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、油、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）、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、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、マヨネーズ、油、新玄	豚中味（ポイル）、グーヤー（豚で肉）、豚三枚肉（皮なし）、○きな粉、刻み昆布、○加工乳	ブロックリー（冷凍）、ゆで干切り、切りこんにゃく、人参、コーン缶、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Wエースいちご	ゆし豆腐、スルル（きびごこ）、○牛乳、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、キングフィレ（切り身・骨なし）	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）、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、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、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、舌を使って嚥下（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働き、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・食事時の環境



3・食事の習慣

