

2024



食育だより

梅雨の晴れ間からは、真夏を思わせる太陽が輝いています。夏は子供と一緒にアクティブな思い出をたくさん作ることができる季節です。特に幼児期の触れる・見る・匂いを嗅ぐなどといった体験は大きな財産となります。時には五感を研ぎ澄ます経験を親子でしてみたいかでしょうか？日々の忙しさに追われがちな大人にとっても、貴重な時間になるはず。ただし、熱中症には気をつけてください。汗で失われた水分・ミネラルをこまめに補給するよう心掛けていきましょう。



あごの発達について

★ 歯がきれいに並ぶあごに成長させるには『噛む』ことが大切

よく噛むことは単に食を楽しむためではなく、全身の働きを向上させ、健康な体を維持するのに重要です。硬いものを避けて、柔らかいものばかり食べて育つと、あごの関節の機能や噛むための筋肉が低下し、あごの骨の成長が遅れがちになります。

噛むことの8つの効果を学ぶキャッチフレーズ『ひみこの歯がいーぜ』をご紹介します。

| | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------|
| <p>ひ 肥満予防</p> | <p>み 味覚の発達</p> | <p>こ 言葉の発音はつきり</p> | <p>の 脳の発達</p> |
| <p>は 歯の病気予防</p> | <p>が がん予防</p> | <p>い 胃腸快調</p> | <p>ぜ 全力投球</p> |

★ 食物繊維を多く含む食材は子供のあごを鍛えるのにぴったり

たけのこ、レンコン、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、小松菜、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、きのこと類などはおすすめの『噛む』食材です。

さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、こんぶ、わかめ、ひじき、するめなどの干物もオススメです。



★ よく噛む工夫

- 急いで食べない
ひと口30回を目安に時間をかけてゆっくり食べましょう。
- 飲み物で流し込まない
飲み物で流し込んでしまうと、食べた物が細かくないうちに胃に送られてしまうので、消化によくありません。しっかり噛むようにしましょう。

認定こども園 阿知須幼稚園 (3号認定) 献立表

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年7月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|--|--|---|---|---|
| 日にち | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 午前 おやつ | クラッカー | パン缶 | チーズ | マンナビスケット | 星たべよ | みかん缶 |
| 昼食 | ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきサラダ 味噌汁 | 麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 | ★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん さばのごまだれ焼き 白菜の磯和え 味噌汁 | ごはん ゴーヤチャンプルー 大学かぼちゃ 味噌汁 | ★七夕★ うめひじきごはん お星さまコロッケ 竹輪の甘辛炒め 天の川スープ | そばろ丼 レバーのカレー風味煮 具だくさん味噌汁 |
| 午後 おやつ | わらび餅 | カレー蒸しパン | フルーツポンチ | ポテトのチーズ焼き | 七夕ゼリー | えびせん |
| 日にち | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 午前 おやつ | アンパンマンビスケット | 黄桃缶 | ハイハイ | みかん缶 | マンナウエハース | 白桃缶 |
| 昼食 | ★チキン南蛮の日★ 麦ごはん チキン南蛮★ グリーンサラダ 味噌汁 | ★世界の料理★(エジプト) ごはん バーミヤ ポテトとグリーンピースのサラダ モロヘイヤのスープ | ★納豆の日★ 麦ごはん 白身魚の煮付け オクラの納豆和え★ けんちん汁 | 麦ごはんのチキンカレー ゴーヤのさっぱりツナサラダ すいか | 雑穀ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ | 五目チャーハン 胡瓜の中華サラダ 具だくさんスープ |
| 午後 おやつ | きな粉マカロニ | クラッカーサンド | プリン | シュガートースト | レーズン蒸しパン | アスパラガスビスケット |
| 日にち | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 午前 おやつ | 海の日 | | アンパンマンのソフトせんべい | チーズ | ハイハイ | ヨーグルト |
| 昼食 | 麦ごはん かつおししゃものフライ コールスローサラダ 味噌汁 | | 雑穀ごはん 麻婆茄子 もやしの和え物 味噌汁 | 家庭弁当の日 | | わかめごはん 焼きそば とうもろこしの香ばし揚げ フルーツポンチ |
| 午後 おやつ | パンヨーグルト | | ぶどうゼリー | 麩のラスク | 豆腐ドーナツ | サッポロポテト |
| 日にち | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 午前 おやつ | 星たべよ | マンナウエハース | クラッカー | 白桃缶 | マンナビスケット | 夏まつりの為 土曜保育は ありません。 |
| 昼食 | 麦ごはん 白身魚フライ おぐらの土佐和え 信州味噌の豚汁◇ | ごはん 冷しゃぶサラダ チキンナゲット 冬瓜のすまし汁 | 麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 | ライ麦パン ハンバーグ コールスローサラダ 青のりポテト 牛乳 | ごはん・ふりかけ 豚肉の炒り豆腐 きゅうりの酢の物 春雨スープ | |
| 午後 おやつ | 抹茶水ようかん | コーンの蒸しまんじゅう | アイス風デザート | ゆかりおにぎり | 米粉のカップケーキ | |
| 日にち | 29日 | 30日 | 31日 | 世界の料理 いただきます! | | |
| 午前 おやつ | アンパンマンのペビーせんべい | えびせん | パン缶 | 今月の世界の料理は『エジプト』です。 お楽しみに♪ | | |
| 昼食 | 麦ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁 | ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁 | スパゲティナポリタン かぼちゃの焼きびたし 具だくさんスープ | | | |
| 午後 おやつ | りんごのシャーベット | オレンジゼリー | ココアトースト | | | |

※第3木曜日は家庭弁当の日です。(祝日の場合、その月の家庭弁当の日はありません)
※毎日 おやつに牛乳またはお茶がつきます。

株式会社 魚国総本社