

2024



# 食育だより

梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です！花火やお祭り、プールなど夏ならではのイベントも楽しむそうですね。夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養・睡眠を心掛けてください。



## 噛むことの大切さ

### ★ 子供のあごと噛むことの関係～食が歯並びを変える～

最近では園や小学校の歯科検診で、虫歯よりも歯並びの悪さや歯肉炎が目立ちます。弥生時代に比べ、現代人の噛む回数は1/6に減っています。噛む回数が減ると、あごが小さくなり歯並びが悪くなります。

時代	噛む回数	噛む時間
弥生時代	3990回	51分
鎌倉時代	2654回	29分
明治時代	1420回	22分
現代	620回	11分

### ★ よく噛むにはどうしたらいいの？

噛む＝硬いものを食べることはありません。しっかりとあごを使って食べることが大切です。

#### ● 少し大きめに切る

全てを一口サイズにするのではなく、大きめのメニューも取り入れてみましょう。例えば、いつもスライスしているきゅうりを少し大きめの乱切りにすることで、噛む回数が増えます。

#### ● 汁物で流し込まない

食べ物が口に入っている間は、お茶や汁物を飲まないようにしましょう。飲み物で流し込むと、食べ物が小さくならないうちに胃に送られて消化に悪いためです。

#### ● 足が届くイスを使う

食事時の姿勢はとても大切です。足がついていない状態では、体が不安定になり、猫背になります。猫背になると、食べ物が噛みづらくなります。



## 暑さに負けない食材

暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。今回は暑さを乗り切るためのおすすめ食材をご紹介します。

### ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります。

\* 納豆、豚肉、かつお節 等



### クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があります。

\* 酢、梅干し、レモン 等



### ビタミンC

免疫機能を維持し、ストレスへの抗体をつくるのが期待されます。

\* ブロッコリー、オクラ、赤ピーマンなどのカラフルな野菜



## 認定こども園 阿知須幼稚園 (1号・2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8月

	月	火	水	木	金	土
日にち				1日	2日	3日
昼食	<b>【8月31日 野菜の日】</b> や(8)さい(31)の語呂あわせから、「食料品流通改善協会」によって制定されました。3歳～5歳の子供たちに必要とされている1日の野菜の目標量は、210g、大人は350gです。野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。いつもの食事に野菜をあと1品プラスしてみましょう。			ビビンバ丼 ビーフ炒め すまし汁	大豆のキーマカレー ひじきサラダ バナナ	全職員合同研修会の為、土曜保育はありません。 
午後 おやつ				かやくおにぎり	黒糖ちんすこう	
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	雑穀ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の信州味噌炒め◇ ひじきのさっぱり和え すまし汁	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ わかめスープ	菜めしごはん 冷やし中華 チキンナゲット フルーツヨーグルト	★ハンバーグの日★ 麦ごはん 照り焼きハンバーグ★ トマトと春雨の夏サラダ スープ	そぼろ丼 海藻サラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	マラーカオ	フルーツポンチ	アイス風デザート	いちごババロア	マスカットゼリー	星たべよ
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	<b>振替休日</b>		13日(火)～16日(金)は、特別保育の為、給食・おやつは提供はありません。			冷やしきつねうどん ブロッコリーのツナ和え みかん缶
午後 おやつ						アスバラガスビスケット
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	麦ごはん 白身魚のねぎ焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	★世界の料理★(タイ) カオマンガイ風 タイ風春雨サラダ 海苔のスープ	ごはん トマト肉じゃが いんげん&大豆のごま酢和え 味噌汁	★まごわやさしいデー★ コーンごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え もずくスープ	豆腐ブレッド チーズミートなす 野菜サラダ オレンジ 牛乳	ひじきスパゲティ 胡瓜の和え物 具だくさんスープ
午後 おやつ	プリン	さつま芋ドーナツ	麩のラスク	ココアケーキ	枝豆おにぎり	サッポロポテト
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	麦ごはん 夏野菜のラタトゥイユ ポテトサラダ 春雨スープ	雑穀ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ツナときゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん ぶりかけ (たまご) さばの塩焼き 切干大根サラダ 味噌汁	★焼肉の日★ 焼肉丼★ キャベツの甘酢和え きのことスープ	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめスープ	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁
午後 おやつ	きな粉マカロニ	米粉のカップケーキ	ちりめん大豆	トマトジャムサンド	野菜蒸しパン	マンナビスケット

※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)

※午後 おやつ→1号認定・新2号認定の子どもたち (15:00以降の預かりを利用) と2号認定の子どもたちに提供するおやつです。

株式会社 魚国総本社