

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がでしょうか？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『ひみこの歯がいてぜ』をご紹介します。

<p>ひ 肥満予防</p>	<p>み 味覚の発達</p>	<p>こ 言葉の発音はっきり</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。

ゆりかごWEC学院

7月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
スイカの中からの使用となります。
※3.4.5歳はトマトの日にフルーツを出すよ
うにしています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1 	2	3	4	5★七夕メニュー	6
献立	ごはん さばのごまだれ焼き 白菜の磯和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ焼き ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん ゴーヤチャンプル 大学かぼちゃ キャベツの味噌汁 フルーツ	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	豆腐ブレッド お星さまハンバーグ マカロニサラダ 天の川スープ トマト	牛丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	しっとりおからケーキ 牛乳	チーズ饅頭 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	きなこトースト/ピザ(5歳) 牛乳	七夕ゼリー 	メロンパン 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
献立	チキンカレー ゴーヤのさっぱりツナサラダ フルーツ	お弁当日	ロールパン 白身魚のフライ コールスローサラダ じゃが芋のスープ トマト	ごはん 鱈の南部焼き 胡瓜の酢の物 大根の味噌汁 フルーツ	ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ トマト	焼きそば ちくわの甘辛炒め フルーツ
おやつ	カステラ 牛乳	たい焼き 牛乳	とうもろこし/コーン蒸しパン お茶	フルーツポンチ	手作りお好み焼き お茶	ヨーグルト ビスケット
日	15	16	17	18	19	20
献立	海の日 	ごはん とうもろこしの香ばし揚げ ブロッコリーのツナサラダ 信州味噌の豚汁 トマト	ごはん 麻婆茄子 胡瓜の中華サラダ えのきのすまし汁 トマト	ごはん カレーの煮付け もやしの和え物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え しめじの味噌汁 トマト	そばろ丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ		チーズ蒸しパン 牛乳	たこ焼き お茶	手作りプリン	きなこ入り焼きドーナツ ジョア/牛乳	クリームパン 牛乳
日	22	23★ランチボックスデー	24	25★世界の料理	26	27
献立	ごはん さばの味噌煮 おくらの土佐和え けんちん汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘酢炒め グリーンサラダ ウインナー/冬瓜のすまし汁 トマト	ごはん 鱈の揚げだし  キャベツのゆかり和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	ごはん  パーミヤ ポテトとグリーンピースのサラダ モロヘイヤのスープ フルーツ	豆腐ブレッド 冷しゃぶサラダ チキンナゲット 春雨スープ フルーツ	スパゲティナポリタン ごまドレサラダ フルーツ
おやつ	フルーツヨーグルト	コーンの蒸し饅頭 お茶	ソーセイジパン 牛乳	ぶどうゼリー	ポテトのチーズ焼き お茶	ヨーグルト せんべい
日	29	30★お誕生会	31	世界の料理いただきます! 今月の世界の料理は『エジプト』です。 お楽しみに♪    		
献立	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し お麩の味噌汁 フルーツ	うめひじきごはん チキン南蛮 ポテトサラダ たまごスープ フルーツ	ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの酢の物 大根のすまし汁 トマト			
おやつ	えびせん りんごジュース	アイスクリーム ウエハース/コーンフレーク	ゼリー クッキー			

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ	みかん缶	ビスケット 牛乳	人参スティック 牛乳	ちりめん お茶	せんべい 牛乳	ビスコ 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
おやつ	クッキー 牛乳	チーズ お茶	ポーロ 牛乳	ウエハース 牛乳	コーンフレーク 牛乳	クラッカー 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
おやつ	海の日	野菜せんべい 牛乳	パン りんごジュース	ビスコ 牛乳	黄桃缶	ビスケット 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
おやつ	クラッカー 牛乳	人参スティック 牛乳	クッキー 牛乳	チーズ お茶	ポーロ 牛乳	ウエハース 牛乳
日	29	30	31			
おやつ	ビスケット 牛乳	ちりめん お茶	揚げせんべい 牛乳			