

# 第二ゆりかごWEC学院

2024



## 給食だより

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めそうですね。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。

噛む回数  
噛む時間

弥生時代	鎌倉時代	明治時代	現代
3990回 51分	2654回 29分	1420回 22分	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

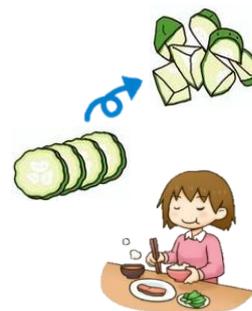
全てを一口サイズにするのではなく、大きめのメニューも取り入れてみましょう。例えば、いつもスライスしているきゅうりを少し大きめの乱切りにすることで、噛む回数が増えます。

##### ● 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の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





# 8月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ  
すいか、ぶどうの中からの使用となります

曜日	【8月31日 野菜の日】			木	金	土	
日	<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。 			1	2★サマーフェスタ	3	
献立				ごはん さば塩焼き 切干大根サラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	豚丼 具だくさん味噌汁 フルーツ	
おやつ				果肉入りりんごゼリー	アイスクリーム ウエハース	マヨネーズパン 牛乳	
日	5	6	7	8	9	10	
献立	ごはん 鱈のねぎ焼き ほうれん草の煮浸し 小松菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 小松菜の中華和え わかめスープ トマト	ごはん 鶏肉の信州味噌炒め 胡瓜の和え物 えのきのすまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーのドレッシング和え ほうれん草のスープ トマト	お弁当日		冷やしきつねうどん キャベツのドレッシング和え フルーツ
おやつ	チーズタルト 牛乳	りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	きな粉パン 牛乳	メロンフルーチェ	えびせん りんごジュース	ゆかりおにぎり 野菜ジュース	
日	12	13	14	15	16	17	
献立	<b>振替休日</b> 		ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ	親子丼 厚揚げの味噌汁 トマト	ロールパン 照り焼きハンバーグ トマトと春雨の夏サラダ 豆腐のスープ フルーツ	ビビンバ丼 中華スープ フルーツ
おやつ	プリン クッキー		たい焼き 野菜ジュース	ゼリー せんべい	かやくおにぎり お茶	メロンパン 牛乳	
日	19	20★世界の料理	21	22★まごわやさしいデー	23	24	
献立	ごはん カレーの唐揚げ いんげんと大豆のごま酢和え もやしの味噌汁 フルーツ	カオマンガイ風 タイ風春雨サラダ 海苔のスープ フルーツ	ごはん 白身魚のタルタル焼き ひじきのさっぱり和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	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 トマト	ロールパン チーズミートなす 野菜サラダ 春雨スープ フルーツ	冷やし中華 チキンナゲット フルーツ	
おやつ	アイスクリーム ウエハース	さつま芋ドーナツ 牛乳	たこ焼き お茶	フルーツポンチ	米粉のブラウニー ジョア/牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース	
日	26	27	28	29★焼肉の日	30	31	
献立	ごはん 白身魚のカレーチーズ焼き ほうれん草とコーンの炒め物 豆腐のすまし汁 フルーツ	豆腐ブレッド 夏野菜のラタトゥイユ ポテトサラダ 豆苗のスープ フルーツ	ごはん カレーの煮付け 海藻サラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 焼肉風炒め キャベツの甘酢和え わかめのすまし汁 トマト	ごはん トマト肉じゃが ツナと胡瓜の酢の物 白菜の味噌汁 トマト	焼き鳥丼 具だくさんスープ フルーツ	
おやつ	マドレーヌ 牛乳	枝豆おにぎり お茶	カステラサンド 牛乳	ちりめん大豆 お茶	ベジゼリー	クリームパン 牛乳	

## 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
おやつ				ビスコ 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	せんべい 牛乳	人参スティック 牛乳	コーンフレーク 牛乳	クラッカー 牛乳	ヨーグルト	ビスケット 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	振替休日	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	コーンフレーク 牛乳	みかん缶	パン りんごジュース	チーズ お茶	クラッカー 牛乳	せんべい 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
おやつ	クッキー 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳	人参スティック 牛乳	黄桃缶	ウエハース 牛乳