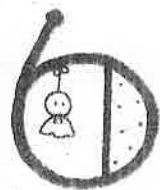


令和 6 年



6 月 献 立 予 定 表



こぐま保育園

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
★リクエストメニュー ・夕家けるおん(たん焼き) ・田中優衣おん(きょうざ) 今月は2名が6才の飯箱 お楽しみ!!					1) おにぎり 豚汁
3) えんどうごはん 鶏肉のから揚げ:トト 七かりしの煮物 ごま和え みそ汁 豆乳くずし食卓	4) 弁当デーン 	5) ごはん 八宝菜 さつま芋から揚げ 中華スープ ハロン	6) ごはん 厚揚げと挽肉のカレー炒め 粉ふき芋 野菜のごまみそ和え みそ汁 ひじきおにぎり	7) ごはん 飛魚のフライ あらめの煮物 酢の物 みそ汁 わかめおにぎり	8) おにぎり のっほい汁
10) ★たに焼き(年長児) わかめごはん 豆腐の肉みそあんかけ じゃが芋の煮物 石焼和え、みそ汁 豆乳フリン	11) ごはん 魚のすり身焼き さつま芋のしん煮 納豆和え みそ汁 きな粉団子	12) ごはん 豚しゃぶサラダ 七かりしの煮物 かぼちゃのから揚げ みそ汁 みそ焼きおにぎり	13) 合同リズム ごごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 おからの炒り煮 乱しかりきり みそ汁 大学芋	14) ごはん チレカレー ビーンズサラダ ごま和え みそ汁 煮のりごまおにぎり	15) 保育公開日
17) ごはん ワンドリークイン:トト じゃが芋の煮物 五色和え みそ汁 ツナ生巻おにぎり	18) ごはん ★きょうざ あらめの煮物 野菜のナムル 中華スープ ポトフ	19) ごはん 魚の梅おし焼き 七かりしのソース炒め はん三和え みそ汁 レーズンスコーン	20) 五目うどん 焼きじゃが おなか和え フルーツ 梅しらすおにぎり	21) 年長児(きょうざ作り) ごごはん 魚の石焼焼き かぼちゃの煮物 キャベツ酢の物 みそ汁 焼うどん	22) おにぎり 豚汁
24) ごはん 麻婆汁の子 粉ふき芋 梅ふしきゅうり 中華スープ 糸昆布おにぎり	25) ごはん 魚のステーキソースかけ おからの豆乳煮 元気サラダ みそ汁 とうもろこし	26) ごはん ネリコンカン かぼちゃのから揚げ きゃりりとらのじゃが芋 みそ汁 ホロイトドーナツ	27) ごはん 肉豆腐 七かりしにあらめの煮物 キャベツのツナ和え みそ汁 ごま塩おにぎり	28) ごごはん 飛魚の梅し焼き じゃが芋のみそ煮 キャベツわかめの中華和え みそ汁 かぼちゃのカーおやき	29) 若路におり 保育希望の方は お弁当が必要です

※都合により献立を変更する場合があります。おやみは牛乳がつかます。

6月4日から歯の健康週間です。健康な生活を送るためにも、かみで食べることを意識する事が大切です。お子さんの食事が、旬料理・豆腐・麺類・フリンやゼリー、コンビニ食、ファストフードなど、柔らかい食事はかりになってはいませんか？ よくかむことは、たしさんのメリットがありますので、一部ご紹介いたします。

★消化を助ける

よくかむことで、食べ物か小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られる。

★肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感を感じるため、食べすぎを予防することが出来る。

★おし歯を予防する

だ液には、食べかすを取る時に、口の中を洗いしてくれる働きがある。よくかむことで、だ液が多く出る。

★言葉の発音がはきりする

あごが発達し、歯が正しく生えろい。かみ合わせもよく打る。

★味覚の発達

よくかむと素材そのものの味がよくわかるようになります。味覚の発達につながります。

★脳の働きを活性化させる

かむことで、あごの筋肉が働き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。よくかむことで、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。

しかしながら、3才まではかむ力は大人と比べると弱いため、固いものはうまくかむことができません。丸のみは避け、歯やあごに負担がかかることもあるので、年齢に応じた固さの配慮は必要です。

保育園では、月齢や年齢に合わせて、ごぼうやわかめなど、かみごたえのある食材も使用し、野菜や海藻、きのこ類も積極的に献立に組み入れています。また、骨つき肉やのり巻きなどをメニューに入れ、かじり取りの食べることも大事にして、ご家庭でも、かみで食べることを意識した食生活を目指していきましょう。