

きゅうしょくだより 6月

平成31年令和元年度 6月
牛窓ルンビニ保育園

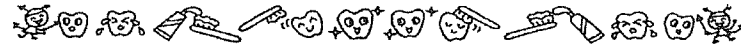
健康な歯を保つために食生活からはじめよう

幼児期は、乳歯は生えがそろそろ大切な時期です。
丈夫な歯でしっかりよく噛んで食べ、食後の歯みがき習慣を子どもの時から身につけさせたいものです。
子どもが自分で歯をみがくと、みがき残しがでる場合があるため、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

発達段階に合わせてかむ力を育てましょう

- ★ 乳児がミルクを飲む動作は生まれつき備わっているものです。
口の周りに乳首の刺激が加わるとそちらへ口を向けて乳首をとらえて引き込み、しぼるようにしてミルクを飲みます。
- ★ 乳児期の前半に指しゃぶりなどの口遊びをすることで離乳の準備が始まります。そして口を閉じて飲み込むことや舌でつぶして飲み込むこと、離乳後期には歯ぐきでかんで飲み込むことを少しずつ覚えていきます。
- ★ 離乳が完了するころには乳歯も生え始め、噛みつぶしができるようになります。
食べ物の形状に合わせて、噛んだり飲み込んだりできるような調整力を育てましょう。
- ★ 三歳頃には乳歯が生えそろう奥歯ですりつぶせるので食べ物の選択の幅が広がります。
三歳すぎには大人と同じような食事がとれるようになるので、噛みごたえのある食べ物でよく噛む習慣を身に付けさせましょう。

食後の歯磨きを習慣化させましょう



よく噛んで食べられるのは健康な歯があってこそ。乳歯が虫歯になってしまうときちんと噛めなくて噛む力がうまく育たない場合があります。
虫歯にならないように食後にきちんと歯をみがく習慣をつけることが大切です。
子どものときは自分できれいに歯をみがくことが難しいので保護者が仕上げみがきをして、みがき残しがないように気をつけましょう。

よくかんで食べることの効果

- 食べすぎを防ぐ
- 消化・吸収をよくする
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 虫歯を予防する
- だ液がたくさんでる
- 脳の働きを活発にする
- 肥満予防になる
- 唾液に含まれる酵素やホルモンがガン予防をする

今月の食育

- ★6月19日(水) 肉じゃがクッキング(5歳)
- ★6月20日(木) 3上会食日(咀嚼のお話)
- ★6月26日(水) 誕生日会おやつクッキング(5歳)
- ★印はエプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします

★ 手作りチキンナゲット

材料	分量	作り方
鶏胸肉	6	① 胸肉は1cm角に切る ② 玉葱はみじん切りにする ③ 木綿豆腐は水をきる ④ 油以外全部混ぜ合わせる ⑤ チキンナゲットの形に成型し180度の油で揚げる
鶏挽肉	25	
木綿豆腐	25	
玉葱	10	
おろしにんにく	0.2	
おろし生姜	0.2	★ お好みでケチャップをつけて食べてください
塩	0.3	
卵	10	
油	3	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	土	かき揚げうどん オレンジ	プチシュー 牛乳	チョコス 牛乳	野菜類
3	月	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ 春雨サラダ バナナ	芋けんぴ 牛乳	まがり煎餅 牛乳	緑黄色野菜
4	火	ごはん チキンアドボ ピーフン じゃが芋のゆかり和え オレンジ	ジャムサンド 牛乳	玉子ドーナツ 牛乳	大豆製品
5	水	ごはん 豚肉の味噌炒め 干草煮 粉ふき芋 バナナ	フルーチェ	りんごの パウンドケーキ 牛乳	海藻類
6	木	麦ごはん 魚のチーズフライ フォー カニ風味サラダ オレンジ	バナナカステラ 牛乳	Feグレープゼリー 牛乳	野菜類
7	金	ごはん 法蓮草のキッシュ風 ブロッコリーのおかか和え さつま芋とひじきのサラダ バナナ	みかん缶 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	魚類
8	土	アラビアータ りんご	マリービスケット 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜類
10	月	麦ごはん 豚ニラ炒め じゃが芋のガレット イカとキャベツの和風パスタ バナナ	バウムクーヘン 牛乳	Caウエハース クッキー 牛乳	大豆製品
11	火	お楽しみランチ(カエルバーガー) オレンジジュース チーズバーガー オニオンリング ブロッコリーとコン炒め	バナナ 牛乳	プリン 牛乳	緑黄色野菜
12	水	鮭ごはん 切干大根とベーコンの玉子焼き 法蓮草ときのこのソテー マッシュポテト バナナ	トースト 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	野菜類
13	木	ごはん 鶏ごぼうのつくね コーンのかき揚げ オクラの酢の物 オレンジ	Ca煎餅 牛乳	レモンケーキ 牛乳	大豆製品
14	金	ごはん 魚の味噌煮 小松菜とあげの煮浸し かき玉汁 グレープフルーツ	飲むヨーグルト	スコーン 牛乳	キノコ類
15	土	味噌ラーメン りんご	クッキー 牛乳	海老せん 牛乳	野菜類
17	月	ごはん 魚の唐揚げおろしポン酢 じゃが芋のそぼろ煮 法蓮草の白和え バナナ	クラッカーサンド 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	海藻類
18	火	わかめごはん 手作りチキンナゲット ミニマト 法蓮草とわかめのサラダ チーズポテト オレンジ	チーズトースト 牛乳	ししゃも 牛乳	野菜類
19	水	ごはん 肉じゃが 法蓮草とベーコンのソテー 南瓜の天ぷら バナナ	ミニゼリー 牛乳	蒸しパン 牛乳	大豆製品
20	木	麦ごはん 鶏肉の甘酢煮 ★ごぼうサラダ 法蓮草のソテー オレンジ	かりん糖 牛乳	もちもちパン 牛乳	芋類
21	金	ごはん 手作り揚げ餃子 パンサンスー 中華風コーンスープ グレープフルーツ	Caウエハース 牛乳	原宿ドック 牛乳	緑黄色野菜
22	土	あげ玉井 りんご	白い風船 牛乳	クッキー 牛乳	野菜類
24	月	ごはん 豚肉と大根のこつくり煮 きんぴら風 法蓮草のごま和え オレンジ	コーンフレーク 牛乳	星食べよ 牛乳	キノコ類
25	火	麦ごはん 煮魚 小松菜とじゃこのソテー ひじきの煮物 バナナ	りんご 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
26	水	ゆかりごはん はんぺんフライ マカロニサラダ 小松菜とツナの和え物 メロン	マカロニきな粉 牛乳	ケーキ 牛乳	野菜類
27	木	ごはん ポテトカレーグラタン コブサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	Caウエハース 牛乳	バナナケーキ 牛乳	野菜類
28	金	ごはん 豚肉の冷しゃぶ 豆苗とベーコンの炒め 水菜とごぼうの胡麻マヨサラダ さくらんぼ	きな粉トースト 牛乳	さきいか チーズ 牛乳	海藻類
29	土	パン 牛乳	ポーロ 牛乳	レーズンパン 牛乳	緑黄色野菜

★印→カミカミメニュー