

きゅうしょくだより 6月

令和6年度 6月
牛窓ルンビニ保育園

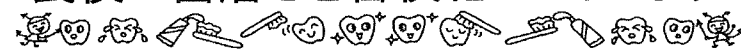
健康な歯を保つために食生活からはじめよう

幼児期は、乳歯は生えがそろう大切な時期です。
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。

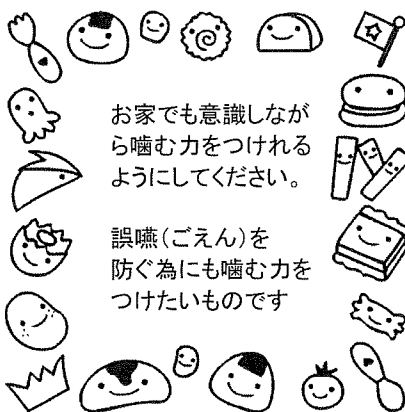
食後の歯磨きを習慣化させましょう



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。



お家でも意識しながら噛む力をつけれるようにしてください。

誤嚥(ごえん)を防ぐ為にも噛む力をつけたいものです

よくかんで食べることの効果

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

★ナムル風煮浸し(カミカミメニュー)

材料	分量	作り方
法蓮草	22	① 法蓮草は茹でて水気を絞り4cm幅に切る ② 人参は千切りにして茹でる ③ もやしはさっと茹でて水気を切る ④ 生姜はみじん切りにする ⑤ 油揚げは短冊切りにしてごま油で炒め生姜、醤油、酢、砂糖を加えてさっと煮る ⑥ ①～③を⑤へ入れて混ぜ合わせる
人参	5	
もやし	10	
油揚げ	5	
砂糖	0.7	
醤油	1.2	
酢	1	
ごま油	1	
生姜	1.25	



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	ミートスパゲティー りんご	マリービスケット 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	野菜類
3	月	ごはん 炒り鶏 きゅうりとカニカマの酢の物 南瓜の天ぷら オレンジ	白い風船 牛乳	雪の宿 牛乳	大豆製品
4	火	ごはん 肉じゃが ナムル風煮浸し(カミカミメニュー) コーンサラダ バナナ	パン缶 牛乳	乾パン 牛乳	海藻類
5	水	麦ごはん ソースレバーカツ シーザーサラダ きのこじゃが芋のベーコンソテー オレンジ	トースト 牛乳	バナナケーキ ★牛乳	魚類
6	木	おかかごはん 魚のチーズフライ さつま芋とひじきのサラダ カニカマとレタスのスープ バナナ	ボーロ 牛乳	もちもちパン ★牛乳	野菜類
7	金	ごはん ポトオムレツ イタリアンサラダ 豆苗ときのこのソテー オレンジ	コーンフレーク 牛乳	フルーチェ	海藻類
8	土	トマトラーメン りんご	ビスコ 牛乳	ムーンライト 牛乳	野菜類
10	月	ごはん 鶏肉とじゃが芋の照り焼き 法蓮草とえのきの浸し イカとキャベツのスパゲティー バナナ	海老せん お茶	まがり煎餅 牛乳	緑黄色野菜
11	火	麦ごはん 味噌焼肉 煮豆 水菜とごぼうのサラダ オレンジ	りんご 牛乳	人参ケーキ ★牛乳	きのこ類
12	水	ゆかりごはん 厚焼き玉子 南瓜のそぼろ煮 マカロニサラダ バナナ	フルーチェ	原宿ドック 牛乳	野菜類
13	木	かたつむりランチ(海老フライカレー チーズ) キウイ	クッキー 牛乳	レーズンパン ★牛乳	野菜類
14	金	ごはん 鮭のゆかり焼き 味噌汁 蒟蒻と根野菜のきんぴら グレープフルーツ	きな粉トースト 牛乳	ヨーグルト 牛乳	芋類
15	土	冷やしうどん りんご	ハーベスト 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜類
17	月	ごはん ミートボールの甘酢あん 小松菜ごま和え じゃが芋のサブジ風 オレンジ	リッツ 牛乳	星たべよ 牛乳	海藻類
18	火	麦ごはん 豚肉のマーマレード焼き チーズポテト 法蓮草とわかめのサラダ バナナ	ミロトースト 牛乳	チヨイス 牛乳	野菜類
19	水	ごはん 巣ごもり玉子 蓮根のきんぴら ツナサラダ オレンジ	ゼリー 牛乳	開口笑 ★牛乳	大豆製品
20	木	ごはん はんぺんフライ ひじきのミルクィーサラダ マッシュポテト バナナ	Ca煎餅 牛乳	ケーキ 牛乳	緑黄色野菜
21	金	ごはん 納豆 煮魚 小松菜とジャコのソテー きのこ汁椀 グレープフルーツ	みかん缶 お茶	コーンフレーク 牛乳	海藻類
22	土	わかめラーメン りんご	芋けんぴ 牛乳	マリービスケット 牛乳	野菜類
24	月	麦ごはん 豚肉のピカタ スパゲティーサラダ ブロッコリーと海老のあんかけ オレンジ	きな粉煎餅 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	きのこ類
25	火	ごはん 油淋鶏 干草煮 じゃが芋と大根のサラダ バナナ	もも缶 お茶	パウンドケーキ ★牛乳	野菜類
26	水	パン じゃが芋とウインナーのグラタン オニオンスープ トマトとブロッコリーのサラダ オレンジ	Caウエハース 牛乳	焼きおにぎり お茶	海藻類
27	木	ごはん 魚のおろしポン酢 枝豆サラダ じゃがバターコーン バナナ	チーズトースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	大豆製品
28	金	夏祭り(焼きそば フランクフルト フライドポテト 枝豆 オレンジジュース)	シガーフライ 牛乳	ゼリー ★牛乳	野菜類
29	土	麻婆丼 りんご	乾パン 牛乳	スティックパン 牛乳	野菜類

☆メニューの変更がある場合があります ★牛乳→鉄分強化牛乳がです