

# 給食だよ

心地よく過ごしやすい5月も終わり、これから雨ふりの梅雨の時期になります。カラッと晴れたり翌日にはジメジメの雨になったりと、日々移り変わるお天気に体がついていけず食欲も落ちてしまいがちです。これからやってくる夏の暑さに負けないためにもここでしっかり栄養を摂り、早寝早起きで乗り越えていきましょう。また、食中毒により一層気を付けていきたい時期でもあります。毎日使う、コップはお水飲み専用となっていますが、水分の付着や口をつけた場所から菌は繁殖してしまいます。日々の洗浄をよろしく願いいたします。これから来る暑い夏に負けないからだを作っていくには、規則正しい生活習慣と食事からの栄養が欠かすことはできません。その食事の中でも、食べ方としてゆっくり噛むことを推奨しています。唾液の分泌や、食べ過ぎを防ぐこと、顎の発達にも影響します。意識をして、噛む力をつけていきましょう。

## ゆっくりとよく噛んで食べる

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

### ゆっくりとよく噛むためのポイント

#### ①水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で水分を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物まで丸飲みをしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分をとらない方が、料理を味わうことができます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

#### ②料理は「食べる教材」だと考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

##### ステップ1

##### 子どもの食べる機能の発達を把握

子どもの食べる様子を確認して調理に活かします。

##### ステップ2

##### 子どもに合わせた調理形態にする

硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいままやわらかくして順次硬くしましょう。

#### ③噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

#### ④時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

### 幼児期に獲得したい食べ方

- ・食べ物を見て認識する
- ・意欲的に食べようとする

- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじりとる

- ・手と口が強調して働きこぼさずに食べることができる
- ・食具を適切に使う

- ・ゆっくりよく噛む(咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる

- ・ある程度の時間で食べ進めることができる

- ・姿勢良く食べられる
- ・座位のバランス(体幹)がとれる

### お知らせ

6月4日より5日間の日程で、東北生活文化大学の学生が栄養士の実習を行います。よろしくお願いいたします。



# 6月のこんだて

令和8年度  
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	月	ビスケット,牛乳	焼き肉丼,キャベツと春雨の中華スープ,グレープフルーツ	たいやき,牛乳
02	火	ソファール元気ヨーグルト	食パン,豆腐ミートローフ,キャベツのツナドレッシング,オレンジ	夕焼けごはん,牛乳
03	水	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の西京焼き,じゃが芋とひき肉の煮物,バナナ	きな粉サンド,牛乳
04	木	ジョア(ストロベリー)	ご飯,豆腐すまし汁,ごま風味のローストチキン,青菜ともやしの和え物,グレープフルーツ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
05	金	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,擬製豆腐,中華きゅうり,バナナ	かぼちゃのドーナツ,牛乳
06	土	星たべよ,牛乳	カレーライス,きゅうり漬け,バナナ	ぼたぼた焼き,ウエハース(以上児),ジョア(ストロベリー)
07	日			
08	月	ビスケット,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,にしき卵焼き,金平ごぼう,メロン	さつまいもクッキー,牛乳
09	火	アップル&キャロットジュース	ご飯,みそ汁,鮭の味噌チーズ焼き,かぼちゃの甘煮,バナナ	ひじきごおにぎり,牛乳
10	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,グレープフルーツ	ごまトースト,牛乳
11	木	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃが芋と凍り豆腐のみそ汁,たらのみそ照り焼き,きゅうりとささ身の中華サラダ,オレンジ	焼き芋,牛乳
12	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,トマトスープ,鮭のごまマヨネーズ焼き,にぎやかおひたし,グレープフルーツ	レーズンポウル,牛乳
13	土	ビスケット,牛乳	マーボー豆腐丼,大根と油揚げのべっこう煮,バナナ	パイ菓子,せんべい,白ブドウ&ほうれん草ジュース
14	日			
15	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐みそ汁,あじの醤油マヨネーズ焼き,ひじきの炒め煮,オレンジ	リングドーナツ,牛乳
16	火	星たべよ,牛乳	ご飯,わかめとじゃがいもみそ汁,鶏肉のマーマレード焼き,五色和え,グレープフルーツ	チキンライス,麦茶
17	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,豆腐とねぎのみそ汁,納豆チーズオムレツ,青菜とツナの酢和え,バナナ	きな粉マカロニ,菓子,牛乳
18	木	ビスケット,牛乳	カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,グレープフルーツ	青のりポテト,牛乳
19	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,田舎汁,お好み焼き風卵焼き,納豆和え,バナナ	ごへいもち,牛乳
20	土	クラッカー,牛乳	焼き肉丼,牛乳,さつま芋グラッセ,グレープフルーツ	あんぱんまんソフトせんべい,ジョア(マスカット)
21	日			
22	月	ウエハース,牛乳	ご飯,なめこ汁,鮭の香りみそ焼き,さつま芋のレモン煮,バナナ	焼きそば,牛乳
23	火	アップル&キャロットジュース	バターロールパン,コーンクリームシチュー,青菜のさつぱり和え,ソファール元気ヨーグルト	バウムクーヘン,牛乳
24	水	クラッカー,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,カレイのマヨネーズ焼き,もやしの納豆和え,グレープフルーツ	きな粉トースト,牛乳
25	木	ビスケット,牛乳	カレーライス,もやしツナサラダ,メロン	かたつむりロールケーキ,牛乳
26	金	星たべよ,牛乳	ご飯,あじさいスープ,五目卵焼き,三色おひたし,バナナ	わかめおにぎり,牛乳
27	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ビビンバ,牛乳,青のり粉ふき芋,グレープフルーツ	クッキー,せんべい(以上児),ジョア(プレーン)
28	日			
29	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,五目味噌汁,あじの竜田揚げ,切干大根の旨煮,オレンジ	せんべい,バナナ,牛乳
30	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,みそけんちん汁,かれの磯辺焼き,ほうれん草の中華和え,バナナ	キャロットチーズケーキ,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

## 今月の献立について

今月は、梅雨時期にちなんだメニューを取り入れています。25日は午後のおやつにかたつむりロールケーキ、26日はあじさいスープを提供します。あじさいスープは、紫キャベツを使用し、紫色に彩ったスープを作ります。かたつむりロールケーキは、ロールケーキにプリッツで飾りつけをし、かたつむり様にしたいと思います。

		1杯分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	582	23.4	18	1.5
3歳未満児	給与量	470	18.9	14.4	1.2