

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	焼きうどん チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 しらす 牛乳	うどん 油 米 砂糖	人参 玉葱 キヤベツ 乾しいたけ ピーマン パプリカ 胡瓜 ねぎ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
3日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま バター 小麦粉 さつま芋	人参 もやし こまつな パプリカ ワカメ ねぎ 果物	保育乳 さつま芋マフィン	
4日	火	あわごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー チンゲン菜のかき玉汁 果物	きびなご 豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにやく チンゲン菜 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
5日	水	三枚肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ ひじきの中華和え 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 ハム 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ 苦瓜 ひじき 胡瓜 もやし パ プリカ 乾しいたけ 人参 果物	豆乳 じゅうしいおにぎり	
6日	木	黒米ごはん 魚のオーロラソース焼き パパイアごま和え けんちん汁 果物	キング 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 バター マヨネーズ ごま 油 小麦粉 砂糖	パセリ パパイア 胡瓜 パプリカ 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ポーポー	
7日	金	きのこカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 しらす 金時豆	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 ふ 黒糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー し めじ えのき マッシュルーム 缶 キヤ ベツ きゅうり コーン 缶 果物	ぜんざい 塩せんべい	
8日	土	玄米ごはん 冬瓜そぼろ煮 昆布即席漬け 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 昆布 パプリカ こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
10日	月	あわごはん チキン照焼 ゴーヤーと鮎の炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ふ ごま じゃが芋	しょうが 人参 玉葱 苦瓜 冬瓜 ワカメ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
11日	火	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう イナムドッチ 果物	豆腐 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉 バター	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ こんにやく ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ	
12日	水	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト 缶 こまつな もやし あおさ のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
13日	木	玄米ごはん 鮭の照焼 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン バター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ホウレン草 長ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
14日	金	あわごはん レバーフライ ゆでブロッコリー クープイリチー 春雨スープ 果物	豚レバー 卵 豚肉 牛乳	米 あわ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨 焼きそば	にんにく ブロッコリー 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 えのき チンゲン菜 キヤベツ ピーマン 果物	保育乳 焼きそば	
15日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小麦粉	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト 果物	保育乳 小倉カステラ	
17日	月	あわごはん なすと豚肉の炒め物 パンサンサー ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 春雨 ごま ふ オートミールバター	人参 玉葱 なす もやし きゅうり ワカメ 果物	保育乳 オートミールクッキー	
18日	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 ゴーヤーかきあげ
19日	水	玄米ごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 ウインナー 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 パン マヨネーズ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり えのき ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
20日	木	あわごはん さばの塩焼き 豆腐チャンプルー へちまと油揚げのみそ汁 果物	さば 豆腐ツナ缶 油揚げ 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ 油 砂糖 小麦粉	しょうが 人参 キヤベツ もやし ピーマン へちま 果物	保育乳 マーラーカオ	
21日	金	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 だいず しらす ベーコン きな粉 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 芋くず 黒糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム 缶 パセリ ブロッコリー 白菜 果物	保育乳 くずもち	
22日	土	カンダバーじゅうしい カリカリ煮干し かぼちゃチーズサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ 煮干し チーズ ゆし豆腐 卵牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 油 マヨネーズ小麦粉	人参 乾しいたけ えのき カズラ かぼちゃ 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 芋蒸しカステラ	
24日	月	ピピンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 さつま芋	もやし こまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 ワカメ ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
25日	火	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ コーンスープヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン 缶 キヤベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	水	妻ごはん 納豆みそ 煮付け ゴーヤーとパインの和え物 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ 小麦粉 バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 にがり パイン 缶 ワカメ 果物	保育乳 プレーンドーナツ	
27日	木	玄米ごはん 魚天ぶら 中華風野菜炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 チーズ	米 玄米 小麦粉 油 そうめん	青のり 人参 玉葱 もやし キヤベツ ピーマン へちま 胡瓜 果物	冷やしソーメン チーズ	
28日	金	ロールパン 魚のバター焼き クリームシチュー オクラとトマトのサラダ 果物	キング 鶏肉 牛乳 生クリーム 油揚げ 豆乳	パン 片栗粉 バター じゃが芋 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 ワカメ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
29日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キヤベツ ピーマン パプリカ マッシュルーム 缶 胡瓜 あおさ からしな 梅干し 果物	保育乳 梅青菜おにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

よくかんで食べる習慣を身につけよう

近ごろ、軟らかい食べものが多くなったことなどから、よくかまないで食べる子、かめない子が増えているといわれています。

よくかんで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切なことです。

幼児期といわれる1歳から6歳までの時期に、しっかりかむ習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣となり、その人の一生の財産になります。

そうした視点で、「子どものよくかんで食べる習慣の大切さ」について考えてみましょう。

●よくかめない子どもと健康への影響

- ・偏食になり、成長発達が妨げられる。
- ・あごが十分に発達しない。
- ・歯並びが悪くなり、かつ、むし歯や歯ぐきの炎症を起こしやすくなる。
- ・無気力、消極的になりやすい。
- ・発音が悪くなる。

●よくかんで食べることの効果

- ① 食べものの消化をよくする
かめばかむほど、唾液の働きによって消化・吸収率がよくなる。
- ② おいしさを生み出す
よくしゃくすることで、食べものの本来の味を味わうことができる。
- ③ 歯や歯ぐきを強くする
かむことにより、歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。
むし歯の予防にもなる。
- ④ かむ動作があご、顔、頭部の筋肉を発達させる
- ⑤ 脳の機能を活性化する
よくかむことで、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。



●かむことを身につけさせるには

- ① 歯ごたえのある食べものを
食べものをよくかんで、しゃくすることを身につけさせるためには、まず、歯ごたえのある食べものを与えて経験を重ねさせることです。例えば、するめ、煮干、大豆（炒り豆）、せんべいなどをおやつとして与えたり、ゆで卵、きんぴらごぼう、ひじきや切り干し大根の煮もの、野菜炒め、野菜のつけものなど、よくかまないと食べにくいものを1品とり入れます。
- ② 食事時間にゆとりをもって
時間にせかされないで、落ちついて、ゆっくり、よくかんで食べるようにします。



●学習によって身につく”かむ力”

かむ能力や機能は、生まれつき備わっているものではなく、子どもが学習することによって身につけていきます。ですから、子どもの身体の成長、かむ能力の発達に合わせて食べものを与えることが大切です。

今月の給食にも、きびなごのマリネ、千切りイリチー、クーブイリチー、ゴーヤーチップス、昆布即席漬け、きんぴらごぼう、野菜の和え物、カリカリ煮干しなど、よくかまなければいけないメニューがたくさん入っています。