

6

月

きゅう だより しよく



令和2年6月1日発行



目標

よく噛んで食べよう

～よく噛んで食べる食生活を～

よく噛んで食べることは、食べ物のみこみやよくなるだけでなく、脳を刺激し味覚や言葉の発達を促します。

これから菌が増えやすくなる時期ですが、よく噛むと殺菌力のある唾液が出て、口の中にあるバイキンをやっつけ虫歯も予防します。



食事時、お子さんの口を見て、しっかり口を閉じて食べているか確認してみましょう。

上手に噛めるようになる一工夫

『口に溜めて飲み込めない』

一口分の量を少なめにして、少しずつ噛んで飲み込めるよう声がけしてみましょう。

『奥歯を使っていない』

奥歯の存在を知らせ「この歯で噛むんだよ」と伝えることで、意識して噛もうとする姿が見られますよ。

<調理のポイント>

子供は噛む力が大人の1/2～1/3と言われています。肉や魚、繊維の多い野菜などは、薄くスライスしたり、繊維を断ち切る切り方にします。また、とろみをつけたりして少しずつ噛んで飲み込むことを覚えていける工夫をしましょう。

6月は梅のとれる季節

園では毎年、梅干しを手作りします。梅干しには免疫力を高めて健康増進する作用があります。おにぎりに混ぜたり、少しずつ口にすするうちに、すっぱい味にも慣れていきます。6月のメニューにも取り入れています。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|--|---|---|
| 1 ・豚肉の生姜焼き ・アスパラと 人参のおかか和え ・豆腐の味噌汁 | 2 ・魚の唐揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・青菜のお浸し ・玉ねぎと えのきのすまし汁 | 3 ・ビビンバ ・きゅうりの梅和え ・チンゲン菜のスープ | 4 ・カレーコロッケ ・青菜ののり和え ・キャベツのみそ汁 | 5 ・厚揚げのあんかけ ・焼きブロッコリー ・わかめのすまし汁 ・天草晩柑 | 6 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください) |
| 8 ・魚のごま焼き ・ひじきと じゃが芋の炒め煮 ・麩のみそ汁 | 9 カレーの日 ・あじさいカレー ・ブロッコリーのサラダ ・花咲プリンスメロン ★麩のかりんとう(3歳未満児) *3歳以上児のお子さんも スプーンをお持ちください | 10 ・焼きサバの混ぜ寿司 ・青菜ともやしの和え物 ・豆腐のすまし汁 | 11 ・アスパラの肉巻き ・キャベツと ちりめん赤しそ和え ・なめこのみそ汁 ★車麩のかりんとう (3歳以上児) | 12 ・魚のムニエル ・茹でブロッコリー ・麦とろめん汁 ・さくらんぼ | 13 同上 |
| 15 ・春雨入り麻婆豆腐 ・きゅうりと わかめの酢の物 ・甘夏 ★赤しそとろろおにぎり (3歳未満児) | 16 ・魚の塩麩焼き ・青菜と切干大根のお浸し ・ミニトマト ・なすのみそ汁 | 17 ・ひじきごはん ・角麩ときゅうりの 酢みそ和え ・えのきのすまし汁 | 18 ・鶏肉と じゃが芋のさっぱり煮 ・青菜と焼き揚げの和え物 ・昆布の佃煮 ★赤しそとろろおにぎり (3歳以上児) | 19 ・魚のみそ焼き ・大豆ときゅうりの コロコロサラダ ・キャベツと 豆苗のすまし汁 ・うめ干し | 20 同上 |
| 22 ・鶏唐揚げの甘酢かけ ・焼きさつま芋 ・茹でキャベツ ・青菜のみそ汁 | 23 ・がんもの中華風煮 ・きゅうりといかの酢の物 ・ひじきちりめん ・メロン | 24 ・梅じゃこごはん ・切干大根の炒め煮 ・かぼちゃのみそ汁 ★フルーツ寒天 | 25 ・高野豆腐入りのし鶏 ・青菜と人参の和え物 ・白玉麩のすまし汁 | 26 ・飛魚のパン粉焼き ・かぼちゃのサラダ ・レタスのスープ | 27 同上 |
| 29 ・魚の南蛮漬け ・茹でブロッコリー ・ちくわ麩のみそ汁 | 30 ・なすとじゃが芋の ミートグラタン ・青菜のお浸し ・わかめのスープ | | | | ★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、 一部変更する場合があります。ご了承ください。 ※6・7月は『おにぎり弁当の日』はありません。 |

ごはんの日
(ごはんはいりません)