

6

月

きゅう だより しよく



令和3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、食べ物がのみこみやすくなるだけでなく、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。



『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かけしてみましょう。

『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とされています。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

昨年の秋頃、畑の片隅に梅の木を植えました。園では毎年梅干しや梅シロップを手作りします。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。梅シロップは、これからの暑くなる時期、水分補給にぴったりです。6月の献立にも、梅干しや赤しそなどを取り入れています。

月曜日 * 火曜日 * 水曜日 * 木曜日 * 金曜日 * 土曜日

	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き アスパラのおかか和え 焼きじゃが キャベツのみそ汁 <p>★えんどう豆のおにぎり(3歳以上児)</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 納豆チャーハン きゅうりの梅和え えのきのすまし汁 さくらんぼ 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 青菜と人参の和え物 昆布の佃煮 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の香りみそ焼き 茹でブロッコリー 焼きさつま芋 白玉麩のすまし汁 	<p>5</p> <p>お弁当</p> <p>(おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 春雨入り麻婆豆腐 青菜ともやしの和え物 天草晩柑 梅干し 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のごま焼き ブロッコリーのサラダ ミニトマト 豆腐のみそ汁 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みごはん 角麩のきゅうりの酢味噌和え しめじと玉ねぎのすまし汁 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> かれいの照焼き 青菜と切干大根のおひたし 茹でじゃが芋 わかめの味噌汁 <p>★梅シロップかん</p>	<p>11</p> <p>おにぎり弁当</p> <p>(おにぎりのみお持ちください。3歳以上児クラスは水筒持参)</p>	<p>12</p> <p>同上</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> とびうおのパン粉焼き かぼちゃサラダ レタスのスープ <p>★お好み焼き(3歳未満児)</p>	<p>15 カレーの日</p> <ul style="list-style-type: none"> あじさいカレー きゅうりとわかめの酢の物 甘夏 <p>*3歳以上児のお子さんもスプーンをお持ちください</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 梅しそじゃこごはん 青菜とえのきの和え物 玉ねぎのみそ汁 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> がんもどきの中華風ごま煮 ブロッコリーと人参の和え物 ひじきちりめんふりかけ <p>★お好み焼き(3歳以上児)</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩麩焼き 大豆ときゅうりのコロコロサラダ 麦とろ麺汁 	<p>19</p> <p>同上</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 梅風味アジフライ アスパラと人参の和え物 湯葉のすまし汁 <p>★赤しそのおにぎり(3歳未満児)</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 茹でじゃがの磯風味 ミニトマト モロヘイヤのスープ 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きサバの混ぜ寿司 青菜の海苔和え うす揚げのすまし汁 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 車麩とじゃが芋の煮物 きゅうりといかの酢の物 さくらんぼ <p>★赤しそのおにぎり(3歳以上児)</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のカレームニエル 茹でブロッコリー 焼きさつま芋 きのこのすまし汁 	<p>26</p> <p>同上</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモン煮 キャベツの赤しそ和え わかめのすまし汁 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の南蛮漬け 茹で野菜 麩のみそ汁 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん 青菜のおひたし 豆腐のすまし汁 すいか 	<p>★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。 ※7月は『おにぎり弁当の日』はありません。</p>		
					<p>ごはんの日</p> <p>(ごはんはいりません)</p>