

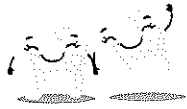
よく噛んで食べよう!



みなさんは食事の時にどのくらい噛んで食べていますか？よく噛まずに食べてしまうお子さんも多いかと思えます。しかし、幼児期ではよく噛まずに飲み込んでしまうと、窒息してしまう恐れもあり大変危険です。1口で噛む回数は30回と推奨されています。「そんなに噛むの？」と驚かれる方もいると思いますが、よく噛むことには様々な理由があります。

①あごの発達

あごが弱いと、体全体の筋肉や姿勢に大きな影響が…歯並びも悪くなります



②食べ過ぎを防ぐ

満腹中枢が刺激されてまんぷく感が得られます



③気持ちを落ち着かせる

噛むことで脳内に緊張を和らげてくれるセロトニンが増え、気持ちを落ち着かせてくれます



⑤脳を発達させる

噛むことで脳が刺激され前頭前野が活発になり学習や認知能力の向上に繋がります



みんなのからだの成長のためにもよく噛んで食べようね!

④唾液の分泌が増える

唾液が増えると消化吸収が良くなり、口の中が清潔に！虫歯予防にもなります



～季節のおすすめ食材～

きゅうり



きゅうりは栄養が少ないと思われがちですが、ビタミンK、カリウム、β-カロテン、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。特にカリウムには利尿作用があるので、むくみやだるさの軽減にも役立ちます。水分が多く身体を冷やす働きもあるため、これからの暑い時期にはぴったりの食材です。きゅうりを買う時には、太さが均一で緑色が濃く、皮にハリのあるしっかりしたものを選ぶのがおすすめです。

～おすすめメニューのご紹介～

【きゅうりともやしの酢の物】

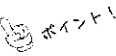
～材料～ 4人分

- ・きゅうり 60g
- ・もやし 60g
- ・カニカマ 20g
- ・穀物酢 12g
- ・上白糖 8g
- ・食塩 少々



～作り方～

- ①きゅうりは小口切りにスライス、もやしは一口大に切りまします。
- ②カニカマは食べやすい大きさにさきます。
- ③きゅうりは塩もみをし、しんなりしたら水気を絞ります。
- ④もやしはさっと湯がき、流水で冷ましたら水気を絞ります。
- ⑤調味料を合わせ、具材と和えたら出来上がりです。



わかめや変わり種でみかん缶を入れてもおいしくいただけますよ！暑い日にさっぱり食べられる簡単メニューです。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。6（む）と4（し）の語呂合わせに由来しているそうです。この機会にぜひ普段の歯磨きやよく噛んで食べるなど見直してみてくださいね。6月に入り暑い日が増えてきますね。気温が上がってくるこの時期は特に食中毒に注意が必要です。手洗いの徹底、食材の温度管理などご家庭でも気をつけて過ごしてくださいね。



管理栄養士 三木 浅井

6月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
おやつの メニュー	1日	2日	3日	4日	5日
	麦入りごはん	しょうゆラーメン	鮭と卵のピラフ	ベビーパン	麦入りごはん
	みそ汁	豆サラダ	キャベツのスープ	マカロニスープ	ずまし汁
	麻婆豆腐	パイ	コロッケ	チキンチャップ	豚味噌焼き
	にんじんしりしり		キウイ	ブロッコリー炒め	じゃがいも金平風
	バナナ			バナナ	甘夏
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	あべかわマカロニ牛乳	大学芋牛乳	プリン牛乳	ビスコ牛乳	源氏パイ牛乳
おやつの メニュー	8日	9日	10日	11日	12日
	スパゲティミートソース	麦入りごはん	かしわうどん	食パン	豚丼
	野菜スープ	どさんこ汁	かき揚げ天	ポトフ	鶏卵、みつば
	レンコンとひじきのサラダ	たらの磯部パン粉焼き	みかん缶	ブロッコリーのツナ和え	ほうれん草ごま和え
	オレンジ	白菜昆布和え		バナナ	キウイ
		パイ			
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	どら焼きブルーン牛乳	わかめおにぎりお茶	かぼちゃケーキ牛乳	マシュマロフレーク牛乳	焼きいも牛乳

6月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
おやつの メニュー	15日	16日 < 午前保育 >		17日	18日
	麦入りごはん	麦入りごはん	スパゲッティナポリタン	ベビーパン	焼きそば
	ずまし汁	みそ汁	コンソメスープ	もやしと鶏肉スープ	かぶのスープ
	ホキの西京焼き (大豆使用)	大根と鶏肉の煮物	揚げごぼうごま和え	スペイン風オムレツ	かぼちゃサラダ
	コロコロいもサラダ	小松菜お浸し	オレンジ	白菜サラダ	キウイ
	りんご	バナナ		バナナ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	とんがりコーン チーズ 牛乳	小豆蒸しパン 牛乳	揚げ一番 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	マリービスケット 牛乳
おやつの メニュー	22日	23日		24日 < お祭りの日 >	25日
	冷やしうどん	わかめごはん	麦入りごはん	ハンバーグサンド	カレーライス
	さつまいも天ぷら	中華スープ	みそ汁	根菜スープ	コールスローサラダ
	バナナ	鶏肉のチリソース風	鮭の照り焼き	春雨サラダ	オレンジ
		きゅうりともやしの酢の物	切干しサラダ	フルーツポンチ	ショートケーキ
		パイナップル	りんご		お茶
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	お好み焼き 牛乳	ホットケーキ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	えだまめおにぎり お茶	ハッピーターン 一口ゼリー 牛乳
おやつの メニュー	29日	30日		<div style="text-align: center;">  <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 548kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.9g カルシウム 262mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつのも 栄養価も含まれます。</p> </div>	
	麦入りごはん	麦入りごはん	麦入りごはん		
	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
	鶏の胡麻照り焼き	すき焼き風	すき焼き風		
	アスパラのバター炒め	変わりじゃがいもサラダ	変わりじゃがいもサラダ		
	りんご	バナナ	バナナ		
もちもの	はし	はし			
おやつ	さつまいもスティック 牛乳	ちよイス 牛乳			