

6月 きゅうしよくだより

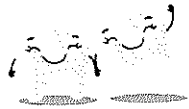
よく噛んで食べよう!



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ひます。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

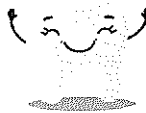


④唾液の分泌が増える

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

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！

～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。

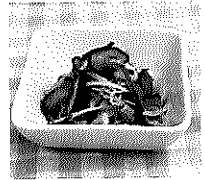
～おすすめメニューのご紹介～



【きゅうりともやしの酢の物】

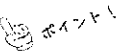
～材料～ 4人分

- ・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こと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
きょうしよく	1日	2日	3日	4日	5日
	軟飯	煮込みうどん	軟飯	軟飯	軟飯
	みそ汁	大根煮	キャベツのスープ	マカロニスープ	ずまし汁
	豆腐のそぼろあんかけ	バナナ	鮭の煮魚	鶏肉のトマト煮	豚肉の煮物
	にんじんおかか煮		じゃがいも煮	ブロッコリーのおかか煮	野菜煮
もちもの					
おやつ	サッポロポテト牛乳	ぶかしさつまいも牛乳	マンナウエハース牛乳	小魚せんべい牛乳	マンナビスケット牛乳
きょうしよく	8日	9日	10日	11日	12日
	トマト煮スパゲッティ	軟飯	かしわうどん	軟飯	豚丼風煮
	野菜スープ	みそ汁	さつまいも煮	じゃがいもスープ	大根スープ
	人参とささみの煮物	たら煮	バナナ	鶏肉の煮物	ほうれん草おかか煮
	バナナ	白菜煮		ブロッコリーのツナ煮	バナナ
もちもの					
おやつ	どうぶつビスケット牛乳	おかかおじゃチーズ	マンナウエハース牛乳	サッポロポテト牛乳	焼きいも牛乳

6月のこんだてひょう

	月		火		水		木		金	
くまのこ	15日		16日		17日		18日		19日	
	軟飯	米	軟飯	米	トマト煮スパゲッティ	スパゲッティ、鶏ささみ 玉ねぎ、トマト缶、でん粉	軟飯	米	煮込みうどん	うどん、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、にんじん
	すまし汁	キャベツ、にんじん	みそ汁	木綿豆腐、長ねぎ	コンソメスープ	ほうれん草、にんじん	じゃがいもと人参スープ	じゃがいも、にんじん	かぼちゃ煮	かぼちゃ
	たらの煮魚	たら	大根と鶏肉の煮物	鶏もも肉、大根、にんじん	さつまいも煮	さつまいも	鶏肉の煮物	鶏もも肉	バナナ	
	じゃがいも煮	じゃがいも、にんじん	小松菜おなか煮	小松菜、かつお節	バナナ		白菜おなか煮	白菜、ほうれん草、かつお節		
	バナナ		バナナ				バナナ			
もちもの										
おやつ	マンナビスケット チーズ 牛乳		マンナウエハース 牛乳		どうぶつビスケット 牛乳		サッポロポテト 牛乳		マンナウエハース チーズ 牛乳	
あまのこ	22日		23日		24日		25日		26日 <誕生日会>	
	冷やしうどん	うどん、鶏ささみ、ほうれん草 きゅうり、にんじん	軟飯	米	軟飯	米	軟飯	米	軟飯	米
	さつまいも煮	さつまいも	中華スープ	木綿豆腐、みずな	みそ汁	なす	根菜スープ	大根、にんじん、玉ねぎ	野菜スープ	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん
	バナナ		鶏肉のトマト煮	鶏もも肉、玉ねぎ トマト缶、でん粉	鮭の煮魚	鮭	ハンバーグトマト煮	豚ひき肉、鶏ひき肉 玉ねぎ、でん粉、トマト缶	たらの煮物	たら
			大根煮	大根	野菜とささみ煮	チンゲン菜、にんじん 鶏ささみ	ほうれん草のツナ煮	ほうれん草、にんじん、ツナ	キャベツ煮	キャベツ、にんじん
もちもの										
おやつ	どうぶつビスケット 牛乳		マンナビスケット 牛乳		マンナウエハース 牛乳		えだめおじや チーズ	米、枝豆	サッポロポテト 牛乳	
あまのこ	29日		30日							
	軟飯	米	軟飯	米						
	みそ汁	大根、玉ねぎ	みそ汁	小松菜						
	鶏の煮物	鶏もも肉	すき焼き風煮	豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、長ねぎ						
	ほうれん草のおなか煮	ほうれん草、かつお節	じゃがいも煮	じゃがいも						
もちもの										
おやつ	ぶかしさつまいも 牛乳	さつまいも	小魚せんべい 牛乳							