

# 6月 献立表

平成22年度

## 「かむ力」を育てましょう

かむことは自然にできることではなく、何度も食べることによって学習される行動です。最近では、子どもたちの噛む力が低下しているといわれ、「かまない子」や「かめない子」が増えているといわれます。普段からかむことが必要な食べ物をすすめてみましょう。



●知っていますか？かむ効果

●肥満を防ぐ！

●むし歯を予防！

脳(満腹中枢)にお腹が一杯になったという信号が伝わりやすくなり、食べすぎを防ぎます

●集中力・記憶力がアップ！

あごの筋肉の周りの血管が刺激され、脳の血流がよくなります

●食べ物の消化がよくなる！

食べ物が細かくかみくだかれ、唾液と混ざり、胃や腸での消化や吸収がよくなります

●お子さんの食事の様子を見てみましょう

口の中  
もごもご  
している  
タイプ

かまわない  
で飲み込  
むタイプ

★柔らかいものばかり与えていきませんか？  
→ 野菜・穀類など食物繊維の多いものをすすめてみましょう  
→ 少し大きめに切る、煮込みすぎない、水分を少ない料理にするなどしてみましょう

★早く食べさせたいと口癖で言っていないませんか？  
→ 1回の口に入れる量を教えましょう  
→ ゆっくりかむことを教えましょう  
→ 口いっぱい食べ物を入れることは見だ目が悪く、消化にもよくないことを伝えていきましょう  
※子どもにとって、おかあさんがよいお手本になりにしましょう

日付	未満児主食	献立名	材料名	(◎未満児主食、○午後おやつ材料)	おやつ
01火 15火	麦ごはん	冷しやぶサラダ、ゆでいんげん、チキンピュア	熱と力になるもの ○豆ハシ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油、はるさめ、○砂糖、○マーガリン、ごま油、小麦、米、○豆ハシ	体の調子を整えるもの ○さくらんぼ、たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマゾウ、ピーマン、トマト、しょうが、にんにく	旧豆ハシ、さくらんぼ、するめ、牛乳 卵菓子、するめ、牛乳
02水	麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ、パンサンズ、コンソメシユリアン	○ホットケーキ粉、小麦粉、油、はるさめ、○砂糖、○マーガリン、ごま油、小麦、米、○豆ハシ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじんのこ(水煮)、ピーマン、○レモン果汁、あおのり	200万石蒸しケーキ、するめ、牛乳
03木 16水	混ぜごはん	さわらと野菜の味噌炒め、野菜ジュマイ、そうめん汁	干しとうめい、片栗粉、油、砂糖、小麦、米、野菜しゅうまい(冷)、○ホットケーキ、○ポテト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、たけのこ(水煮)、ピーマン、干しいたげ、しょうが、にんにく	30菓子、するめ、牛乳 卵、細かたつむりケーキ、するめ、牛乳
04金 22火	ゆかりごはん	カラフルハンバーグ、ひじきのいため煮、かぼちやのみそ汁	○砂糖、○片栗粉、パン粉、砂糖、ごま油、小麦、米	かぼちや、たまねぎ、にんじん、ひじき、赤ピーマン、ピーマン、コンソメ	ミルクぐずもち、するめ、牛乳
05土	麦ごはん	豆腐とひき肉の煮込み、信田煮、キウイ、牛乳	砂糖、片栗粉、油、小麦、米	キウイ、たまねぎ、にんじん、ケルビース(冷凍)、にんにく、しょうが	
07月 21月	混ぜごはん	鮭の冷製、納豆あえ、ピーアンスープ	マヨネーズ、ピーアンの(白)、小麦、米	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、黒ごくらげ、ハセ	菓子、するめ、牛乳
08火 29火	麦ごはん	大豆カレーチュー、パイン缶、かみかみサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、小麦、米、フルーチャップ、カレーパウダー、ケチャップの素、○カブトピー(冷)	たまねぎ、にんじん、○ぶどう天然果汁、ハインズ、ささがきごぼろ、きゅうり、りんご、○アロカセリー甘夏みかん、○みかん缶、○パイ缶、○キウイ	あじさいゼリー、するめ、牛乳
09水 24木	麦ごはん	ヘルシー団子のケチャップあんかけ、ゆでアロカセ、もやしのみそ汁	○じゃがいも、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、○マーガリン、○油、小麦、米	もやし、アロカセ、にんじん、えだまめ(冷凍)、しいたげ、赤ピーマン、黄ピーマン、ひじき、ふんふんあわわめ、○焼きのり、○アロカセリー甘夏みかん、○みかん缶、○パイ缶、○キウイ	卵じかもち、するめ、牛乳 油甘夏ゼリー、するめ、牛乳
10木 23水	混ぜごはん	魚の梅味噌焼き、茄子のトマト煮、マカロニのかき卵スープ	マカロニ、砂糖、油、小麦、米	なす、○オレゴン、キャベツ、トマト、こまつな、たまねぎ、ピーマン、うめひしお(減糖)、にんにく	オレゴン、するめ、牛乳
11金	麦ごはん	若どりのゆかり揚げ、ごまあえ、打ち豆のみそ汁	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、小麦、米	ほうろんそう、にんじん、もやし、ふんふんあわわめ	菓子、するめ、牛乳
12土	麦ごはん	柳川風煮、昆布巻、バナナ、牛乳	じゃがいも、焼ふ(軍麩)、砂糖、小麦、米	バナナ、たまねぎ、昆布巻、にんじん、なす、いんげん	
14月 28月	麦ごはん	あじのムニエル、トマトソースかけ、ミルク卵の花、切干大根のみそ汁	油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、小麦、米	たまねぎ、にんじん、しいたげ、ねぎ、切り干しだいこん	卵菓子、するめ、牛乳 卵菓子、するめ、牛乳
17木 30水	麦ごはん	卵うどん、かみかみかきあげ、じゃがいものミルク煮	じゃがいも、小麦粉、干しうどん、さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ、小麦、米	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ささがきごぼろ、ひじき	菓子、するめ、牛乳
18金	麦ごはん	チンジャオロース、ポテトサラダ、中華風コンソメスープ	じゃがいも、マヨネーズ、○春巻きの皮、○油、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、ごま油、砂糖、油、小麦、米	○かぼちや、きゅうり、カレーコンソメ、にんじん、こまつな、コンソメ、たけのこ(水煮)、赤ピーマン、黄ピーマン、ひじき、干しいたげ、黒ごくらげ	かぼちやパイ、するめ、牛乳
19土	麦ごはん	肉団子のハワイチヂュー、卵焼き、キウイ、牛乳	じゃがいも、マヨネーズ、小麦、米、フルーチャップ、ハヤシラウ	キウイ、たまねぎ、にんじん、ケルビース(冷凍)	菓子、するめ、牛乳
25金	ステイックパン	焼きそば、春巻、さくらんぼ、みそ汁	○Newすいーとぼと、焼きそばめん、ひとくち春巻、油、ステイックパン	キャベツ、かぼちや、にんじん、さくらんぼ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ささがきごぼろ、ねぎ	スーパースト、するめ、牛乳
26土	麦ごはん	肉じゃが、ゆでウインナー、バナナ、牛乳	じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油、小麦、米	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん	