

2024年06月



給食だより



滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子育て応援課

日	曜	3さいみまん		昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
		10時おやつ	しゅしよく		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ	お茶 おかし*
2	日							
3	月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん	肉じゃが(豚肉) 納豆あえ(こまつな) トマト	じゃがいも、砂糖、米	脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、かつお節	トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、いんげん、切り干しだいこん	ミルク 動物ビスケット
4	火	牛乳 オレンジ	ごはん	ツナポテトエッグ トマト スティックきゅうり ワンドンスープ	じゃがいも、ワンドンの皮、油、米	卵、脱脂粉乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	トマト、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ミルク クラッカー・小魚
5	水	牛乳 サブレ	ごはん	焼き魚 じゃがいもきんぴら みそ汁(豆腐・えのき) スモールパイン	じゃがいも、油、砂糖、米	白身魚、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、パイン缶、にんじん、つきこん、いんげん、えのきたけ、ごまわし(煮干し)	ミルク カルシウムせんべい
6	木	牛乳 えびせんべい	ごはん	コーンと大豆のメンチカツ ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・人参) トマト	油、砂糖、米	牛乳、コーンと大豆のメンチカツ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、薄揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、しいたけ、いんげん、ひじき	ミルク バナナ1本
7	金	牛乳 カルシウムウエハス	パン	ミートスパゲティ わかめスープ(もやし) ブロッコリー	マカロニ・スパゲティ、油、バター、ロールパン	脱脂粉乳、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、ピーマン、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	ミルク 歯と口の週間ゼリー
8	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* チーズキッス	ロールパン	牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
9	日							
10	月	牛乳 ビスコ	ごはん	ビーンズカレー 福神漬け フルーツサラダ	じゃがいも、焼ふ、バター、砂糖、油、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、バナナ、にんじん、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、福神漬	牛乳 ポーロ
11	火	牛乳 フレンチパイ	ごはん	厚焼き卵 かぼちゃの煮物 ブロッコリー みそ汁(うすあげ・キャベツ)	砂糖、油、米	卵、脱脂粉乳、薄揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、いわし(煮干し)、さくらえび	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 麩のラスク
12	水	牛乳 バナナ	ごはん	炒り豆腐(鶏肉・卵) スティックきゅうり トマト スープ(じゃがいも)	じゃがいも、油、砂糖、米	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、パセリ	ジョア 星たべよ
13	木	牛乳 ブリッツ	パン	きつねうどん キャベツのしらす和え 肉団子	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖、ロールパン	牛乳、肉団子、ゆであずき缶、薄揚げ、かまぼこ、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳 ポパイケーキ
14	金	牛乳 まがりせんべい	ごはん	魚のムニエル かぼちゃのサラダ(ハム) はるさめスープ(チンゲン菜)	はるさめ、マヨネーズ、小麦粉、油、バター、米	白身魚、脱脂粉乳、ハム	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	ミルク こつぶっこ
15	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
16	日							

日	曜	3さいみまん		昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
		10時おやつ	しゅしよく		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	牛乳 ポーロ	ごはん	揚げ魚のレモン醤油 ブロッコリー トマト スープ(チンゲン菜)	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、白身魚、ハム	トマト、ブロッコリー、ぶどう濃縮果汁、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、レモン果汁	牛乳 アジサイゼリー
18	火	牛乳 おこさませんべい	パン	かみかみ焼きそば スープ(じゃがいも・ほうれん草) オレンジ	焼きそばめん、じゃがいも、油、ロールパン	脱脂粉乳、豚肉(ばら)、いか	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶	ミルク かりんとう
19	水	アレルギーフリーの日						
		豆乳 ぱりんこ	ごはん	マーボー豆腐 春雨の中華和え ブロッコリー	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、みかん缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが	豆乳 バナナ1本
20	木	牛乳 鉄入りクッキー	ごはん	五目鶏飯 鶏のから揚げ ポイルキャベツ すまし汁(豆腐・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖、小細工麩	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏ひき肉、薄揚げ、卵、かつお節	りんご果汁30%飲料、木綿豆腐、鶏ひき肉、薄揚げ、卵、かつお節	ジュース ケーキ
21	金	牛乳 オレンジ	ごはん	魚の磯辺焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	油、片栗粉、砂糖、米	白身魚、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、あおのり	ミルク おとつと
22	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ	お茶 おかし*
23	日							
24	月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん	千草焼き もやしのごま酢あえ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	じゃがいも、砂糖、油、米	卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、薄揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、干しいたけ、すりごま、カットわかめ	牛乳 マカロニあべあわ
25	火	牛乳 ミレービスケット	ごはん	かに玉 キャベツの塩昆布あえ みそ汁(なめこ・大根)	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、卵、木綿豆腐、かに水煮、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、なめこ、ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳 フレンチパイ
26	水	牛乳 マンナ	パン	野菜ラーメン ギョーザ トマト	生中華めん、油、ロールパン	牛乳、豚肉(肩ロース)	メロン(緑肉)、トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん	ミルク メロン
27	木	牛乳 鉄入りウエハース	ごはん	クリームシチュー ほうれん草の切り干し和え バナナ	じゃがいも、米	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しめじ、切り干しだいこん	ミルク 白いふうせん
28	金	牛乳 ハッピーターン	ごはん	さばのみぞれ煮 キャベツのごまびたし みそ汁(もやし・絹揚げ) トマト	米	さばのみぞれ煮、絹揚げ、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	トマト、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、すりごま	牛乳 野菜スティック
29	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* チーズキッス	ロールパン	牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
30	日							







6月 給食だより

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
		
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない
		

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりと仕上げることを心がけましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。



★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



・肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目にする、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

注目ポイント

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



飲み込むことを促すのはやめましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込むことができ口の中から食べ物がなくなります。