

2024



食育だより

梅雨の晴れ間からは、真夏を思わせる太陽が輝いています。夏は子供と一緒にアクティブな思い出をたくさん作ることができる季節です。特に幼児期の触れる・見る・匂いを嗅ぐなどといった体験は大きな財産となります。時には五感を研ぎ澄ます経験を親子で試してみたいかたがたでしょうか？日々の忙しさに追われがちな大人にとっても、貴重な時間になるはず。ただし、熱中症には気をつけてください。汗で失われた水分・ミネラルをこまめに補給するよう心掛けていきましょう。



あごの発達について

★ 歯がきれいに並ぶあごに成長させるには『噛む』ことが大切

よく噛むことは単に食を楽しむためではなく、全身の働きを向上させ、健康な体を維持するのに重要です。硬いものを避けて、柔らかいものばかり食べて育つと、あごの関節の機能や噛むための筋肉が低下し、あごの骨の成長が遅れがちになります。噛むことの8つの効果を学ぶキャッチフレーズ『ひみこの歯がいてぜ』をご紹介します。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はつきり	の 脳の発達
は 歯の病気予防	が がん予防	い 胃腸快調	ぜ 全力投球

★ 食物繊維を多く含む食材は子供のあごを鍛えるのにぴったり

たけのこ、レンコン、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、小松菜、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、きのこと類などはおすすめの「噛む」食材です。さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、こんぶ、わかめ、ひじき、するめなどの干物もオススメです。



★ よく噛む工夫

- 急いで食べない
ひと口30回を目安に時間をかけてゆっくり食べましょう。
- 飲み物で流し込まない
飲み物で流し込んでしまうと、食べた物が細かくないうちに胃に送られてしまうので、消化によくありません。しっかり噛むようにしましょう。

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年7月

	月	火	水	木	金	土
日にち	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	*誕生日・セルフバーガー* セルフハンバーガー コールスローサラダ 青のりポテト スープ	*まごわやさしいデー* 雑穀ごはん さばのごまだれ焼き 白菜の磯和え 味噌汁、牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー 大学かぼちゃ 味噌汁 牛乳	*七夕* うめひじきごはん お星さまコロッケ 竹輪の甘辛炒め 天の川スープ、七夕ゼリー	そばろ丼 レバーのカレー風味煮 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	フルーツボンチ	ふりかけおにぎり	ビスケット	皮つきフライドポテト	わらび餅	ゼリー
日にち	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	*チキン南蛮の日* 麦ごはん チキン南蛮* グリーンサラダ 味噌汁、牛乳	ごはん ふりかけ 豚肉の炒り豆腐 きゅうりの酢の物 春雨スープ	*納豆の日* 麦ごはん 白身魚の煮付け 小松菜の納豆和え* けんちん汁、牛乳	雑穀ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ	*夏祭りメニュー* わかめごはん 焼きそば とうもろこしの香ばし揚げ カクテルフルーツ、牛乳	五目チャーハン 胡瓜の中華サラダ 具だくさんスープ
午後 おやつ	プリン	コーン蒸しパン	ビスケット	きなこトースト	レーズン蒸しパン	ゼリー
日にち	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	海の日 ごはん、バーミヤ ポテトとグリーンピースのサラダ モロヘイヤのスープ	*世界の料理* (エジプト) ごはん、バーミヤ ポテトとグリーンピースのサラダ モロヘイヤのスープ	雑穀ごはん 麻婆茄子 もやしの和え物 味噌汁 牛乳	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	麦ごはんのチキンカレー ゴーヤの さっぱりツナサラダ すいか チーズ	焼き鳥丼 もやしの酢の物 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	バナヨーグルト	ビスケット	カレー蒸しパン	ぶどうゼリー	ゼリー	
日にち	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	麦ごはん 白身魚フライ おくらの土佐和え 信州味噌の豚汁◇	ごはん 冷しゃぶサラダ チキンナゲット 冬瓜のすまし汁 パン缶	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	雑穀ごはん 牛肉と厚揚げのしくれ煮 キャベツのゆかり和え すまし汁	麦ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁	焼きめし ブロッコリーの ツナサラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	抹茶水ようかん	麩のラスク	ビスケット	アイス風デザート	ココアトースト	ゼリー
日にち	29日	30日	31日	世界の料理 いただきます! 今月の世界の料理は『エジプト』です。お楽しみに♪		
昼食	麦ごはん さばのおかか揚げ出し コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草と コーンの炒め物 味噌汁	スパゲティナポリタン かぼちゃの焼きびたし 具だくさんスープ バナナ	1 みんなで楽しく食べよう		
午後 おやつ	きな粉マカロニ	オレンジゼリー	ビスケット	イラスト: 魚国総本社		