

2024



# 食育だより

梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です！花火やお祭り、プールなど夏ならではのイベントも楽しめます。夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養・睡眠を心掛けてください。



## 噛むことの大切さ

### ★ 子供のあごと噛むことの関係～食が歯並びを変える～

最近では園や小学校の歯科検診で、虫歯よりも歯並びの悪さや歯肉炎が目立ちます。弥生時代に比べ、現代人の噛む回数は1/6に減っています。噛む回数が減ると、あごが小さくなり歯並びが悪くなります。

噛む回数  
噛む時間

弥生時代	鎌倉時代	明治時代	現代
3990回 51分	2654回 29分	1420回 22分	620回 11分

### ★ よく噛むにはどうしたらいいの？

噛む＝硬いものを食べることはありません。しっかりとあごを使って食べることが大切です。

- **少し大きめに切る**  
全てを一口サイズにするのではなく、大きめのメニューも取り入れてみましょう。例えば、いつもスライスしているきゅうりを少し大きめの乱切りにすることで、噛む回数が増えます。
- **汁物で流し込まない**  
食べ物が口に入っている間は、お茶や汁物を飲まないようにしましょう。飲み物で流し込むと、食べ物が小さくならないうちに胃に送られて消化に悪いためです。
- **足が届くイスを使う**  
食事時の姿勢はとても大切です。足がついていない状態では、体が不安定になり、猫背になります。猫背になると、食べ物が噛みづらくなります。



## 暑さに負けない食材

暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。今回は暑さを乗り切るためのおすすめの食材をご紹介します。

**ビタミンB1**  
炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります。

\* 納豆、豚肉、かつお節 等



**クエン酸**  
疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があります。

\* 酢、梅干し、レモン 等



**ビタミンC**  
免疫機能を維持し、ストレスへの抗体をつくるのが期待されます。

\* ブロッコリー、オクラ、赤ピーマンなどのカラフルな野菜



## 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (未満児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年8月

	月	火	水	木	金	土
日にち				1日	2日	3日
昼食	や(8)さい(31)の語呂あわせから、「食料品流通改善協会」によって制定されました。3歳～5歳の子供たちに必要とされている1日の野菜の目標量は、210g、大人は350gです。野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。いつもの食事に野菜をあと1品プラスしてみましょう。			ごはん ふりかけ 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 いとこ汁	雑穀ごはん 白身魚フライ ひじきサラダ 味噌汁	そぼろ丼 海藻サラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ				シュガートースト	ちりめん大豆	ゼリー
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん 鶏肉の 信州味噌炒め◇ ひじきのさっぱり和え すまし汁	★誕生日会★ 大豆のキーマカレー レンコンサラダ バナナ チーズ	菜めしごはん 冷やし中華 チキンナゲット りんごゼリーヨーグルト	ビビンバ丼 ビーフン炒め すまし汁	★ハンバーグの日★ 麦ごはん 照り焼きハンバーグ★ トマトと春雨の夏サラダ スープ	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 わかめスープ
午後 おやつ	マーラーカオ	いちごババロア	ビスケット	麩のラスク	マスカットゼリー	ゼリー
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	<b>振替休日</b> 	麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め もやしの和え物 味噌汁	雑穀ごはん ハヤシライス マカロニサラダ りんご クラッカー	雑穀ごはん 豚肉と根菜の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	ゆかりごはん 冷やしきつねうどん ブロッコリーのツナ和え みかん缶	ツナピラフ レバーのごまがらめ スープ
午後 おやつ		ビスケット	ビスケット	ビスケット	アイス風デザート	ゼリー
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	麦ごはん 白身魚のねぎ焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	★世界の料理★(タイ) カオマンガイ風 タイ風春雨サラダ 海苔のスープ	豆腐ブレッド チーズミートなす 野菜サラダ コーンポタージュ オレンジ	★まごわやさしいデー★ コーンごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え もずくスープ	ひじきスバゲティ 胡瓜の和え物 具だくさんスープ 黄桃缶	ごはん トマト肉じゃが いんげんと 大豆のごま酢和え 味噌汁
午後 おやつ	プリン	さつま芋ドーナツ	ビスケット	ココアケーキ	枝豆おにぎり	ゼリー
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	麦ごはん 夏野菜のラタトゥイユ ポテトサラダ 春雨スープ	ごはん ふりかけ さばの塩焼き 切干大根サラダ 味噌汁	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め すまし汁 カクテルゼリー	★焼肉の日★ 焼肉丼★ キャベツの甘酢和え きのこスープ	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめスープ	豚丼 ほうれん草と コーンの炒め物 味噌汁
午後 おやつ	きな粉マカロニ	ベジゼリー	ビスケット	トマトジャムサンド	野菜蒸しパン	ゼリー