



給食メニュー



ほんちょう保育園

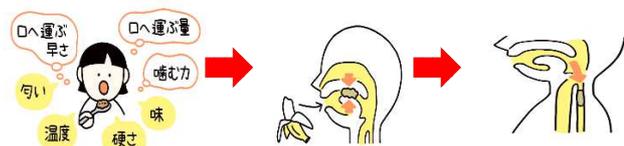
日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	みそ汁(さつま芋・ねぎ)、豚肉のすき焼き風煮物、トマトのツナ和え、バナナ	牛乳、もちもちチーズパン
3	火	ごはん	たまごスープ、白身魚のチリソース、小松菜のナムル、キウイフルーツ	牛乳、フルーツゼリー
4	水	ごはん	三色丼、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜)、洋なし缶	牛乳、ココアラスク
5	木	パン	豆乳みそスープ、鶏の塩から揚げ、ひじきとほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、しらすとねぎのおにぎり
6	金	ごはん	けんちん汁、赤魚のみそ漬け焼き、筑前煮、キウイフルーツ	牛乳、大学芋
7	土	ごはん	ピーマンの細切り炒め丼、中華スープ、ももヨーグルト	牛乳、バナナスティックパン
8	日			
9	月	ごはん	みそ汁(キャベツ・あげ)、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、カルピスゼリー
10	火	ごはん	みそ汁(もやし・わかめ)、かれのいのか酢あんかけ、ほうれん草の白和え、バナナ	牛乳、ホットアップルケーキ
11	水	めん	五目ビーフン、中華スープ、白菜サラダ、キウイフルーツ	牛乳、ホイップクリームパン
12	木	パン	野菜スープ、豆腐ハンバーグ、ゆで野菜、みかん缶	牛乳、みたらし団子
13	金	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ)、白身魚のパン粉焼き、春雨の中華炒め、もも缶	牛乳、豆乳おからバナナドーナツ
14	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、バターシュガートースト
15	日			
16	月	ごはん	ワンタンスープ、なすと豆腐のそぼろ煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、パイン缶	牛乳、簡単ピザ
17	火	ごはん	五目汁、さけのちゃんちゃん焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、バナナ	牛乳、豆乳ももゼリー
18	水	ごはん	ドライカレーライス、スイートポテトサラダ、果物のヨーグルトあえ	牛乳、きなこあげぱん
19	木	パン	マカロニスープ、鶏肉のトマトチーズ煮、白菜とハムのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、昆布おにぎり
20	金	ごはん	みそ汁(里芋・きぬさや)、ししゃもフライ、小松菜のサラダ、オレンジ	牛乳、ちくわパントースト
21	土			
22	日			
23	月	ごはん	みそ汁(もやし・ニラ)、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のおかか和え、バナナ	牛乳、ジャム蒸しパン
24	火	ごはん	みそ汁(はくさい・油揚げ)、ほっけの西京焼き、ごぼうとコーンのサラダ、もも缶	牛乳、おやつちゃんぼんラーメン
25	水	めん	カレーうどん、わかめおにぎり、寒天フルーツポンチ	牛乳、ココアケーキ
26	木	パン	コーンスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	牛乳、ジュシー
27	金	ごはん	どさんこ汁、かれのいのか磯辺揚げ、きゅうりともやしの酢の物、キウイフルーツ	牛乳、アジサイゼリー
28	土	ごはん	キッズビビンバ、中華風コーンスープ、バナナ	牛乳、クラッカーサンド
29	日			
30	月	ごはん	ブラウンシチュー、かぼちゃのサラダ、オレンジ	牛乳、ツナサンド

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活発化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



食べ物の大きさ、硬さ、温度等を判断する

食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形状にまとめ、舌を使って咽頭に移動させる

ごっくと飲み込み、咽頭から食道を経て胃に送り込む

★ゆっくりと噛んで食べるメリット

1. 消化吸収の促進
2. 味覚の発達
3. 脳への刺激
4. 口腔内の衛生
5. 顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1. 料理の工夫・・・食物繊維が多い食材を使う 好きな料理は大きめにカットしてかじり取る
2. 食事時の環境・・・食事に集中できる環境 正しい姿勢で食べる 会話を楽しみながら食べる
3. 食事の習慣・・・食事の時間を決める 空腹を感じてから食べる 味わって食べる

