



美しい花を咲かせたあじさいが、鮮やかに映える季節になりました。気温が高くなっていく時期なので、こまめに水分補給をし、体調管理に気をつけましょう。さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で丈夫な歯をつくるために、よく噛んで食べる習慣を身につけ、強い歯をつくる栄養素を積極的に摂りましょう。

よく噛んで食べると、いかにいっぱい!



★今月の目標★

よく噛んでゆっくり
食べましょう

食事の時は一口何回程度噛んでいますか？一口30回程度噛むと、食べ物がうまく唾液と混ざって飲み込みやすくなったり、胃腸での吸収が良くなったりします。ほかにも体にとって良いことがたくさんあります。

1 味覚が発達する

よく噛んで食べると、食べ物の風味や、舌ざわりなどを感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになります。



2 歯並びをよくする

よく噛むと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。また、口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がきれいになります。



3 食べ物の消化を

助ける

食べ物を細かく噛みくだき、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすい状態にします。



4 食べ過ぎを防ぐ

噛むことで、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。早食いをせず、ゆっくりよく噛んで食べることが大切です。



5 むし歯を予防する

噛む回数が増えると、唾液がたくさん出ます。

唾液は、むし歯を予防する成分を含み、食べかすを洗い流す働きがあります。



6 脳のはたらきを

よくする

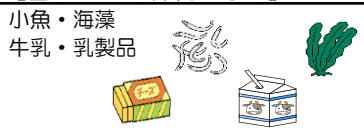
噛むことで脳への血液循环がよくなり、脳の機能を刺激し、脳のはたらきを活発にします。



丈夫な歯をつくる食べ物



カルシウムを多く含むもの 【歯をつくる材料になる】



たんぱく質を多く含むもの 【歯茎をつくる材料になる】



ビタミンCを多く含むもの 【歯茎を丈夫にする】



<献立紹介>

いそ和え ~4人分~

「のり」が入っているので、丈夫な歯をつくるカルシウムを摂ることができます!

(材料)

- | | | | | |
|--------|------|---|----------|------|
| • はくさい | 1枚 | A | • しょうゆ | 大さじ1 |
| • にんじん | 1/4本 | | • 煮切りみりん | 小さじ1 |
| • もやし | 1/2袋 | | • 刻みのり | 適量 |

- ① はくさいを一口大に切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①ともやしをゆでて火が通ったら、水気をきって冷ましておく。
- ③ ②にAをかけて和える。
- ④ ③に刻みのりを入れて軽く和える。

はくさいの代わりにキャベツを使ってもおいしくできます。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。6月は北海道の『鮭のチャンチャン焼き』を取り入れています。



6月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	木	やわらかおかき(きな粉味)牛乳	ごはん ムニエル チンゲンサイひたし 春雨スープ ミニパン缶	マリービスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳
2	金	ふんわりコーン 牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 五目味噌汁 トマト	しょうゆせんべい みかんジュース	しょうゆせんべい みかんジュース
3	土	未満児運動会			
5	月	バナナクッキー 牛乳	食パン パーベキューチキン 水菜サラダ ポテトスープ	やわらかえびせんべい 牛乳	白えびせんべい 牛乳
6	火	おこさませんべい 牛乳	ごはん わかさぎフリッター ブロッコリーのごまだれ 煮しめ	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
7	水	ビスコ(ミルク) 牛乳	★五目チャーハン きゅうりのみそ和え トマト わかめスープ	カルシウムせんべい 充実野菜	カルシウムせんべい 充実野菜
8	木	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん 魚のレモンみそ焼き キャベツひたし 肉じゃが	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
9	金	おやさいすなック 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 高野豆腐の卵とじ	冷凍りんご お茶	冷凍りんご お茶
10	土	ハイハイ 牛乳	★食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	マドレーヌ グレープジュース	マドレーヌ グレープジュース
12	月	さくふわせんべい 牛乳	五目ラーメン 大豆煮豆 スティックきゅうり トマト	ソフトせんべい 牛乳	揚げせんべい 牛乳
13	火	ラングリー(パニラ) 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大根サラダ かぼちゃのうま煮	ホットケーキ お茶	ホットケーキ お茶
14	水	チーズスティック 牛乳	ごはん 千草焼き ほうれんそうひたし トマト 麩のみそ汁	かおり千枚 野菜生活	かおり千枚 野菜生活
15	木	アスパラガスビスケット 牛乳	ごはん さわらの西京焼き 水菜のごまだれ 筑前煮	豆乳プリンタルト 牛乳	豆乳プリンタルト 牛乳
16	金	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん 豆腐のうま煮 春巻き 即席漬 チェリー缶	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
17	土	野菜せん 牛乳	★食パン りんごジャム 棒チーズ 牛乳	ドーナツ オレンジジュース	ドーナツ オレンジジュース
19	月	えだまめビスケット 牛乳	ごはん ◇鮭の唐揚げ中華ソース ブロッコリー トマト ポテトスープ	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリー お茶
20	火	ソースせんべい 牛乳	食パン 豚肉のきのこ炒め そえ野菜 かきたま汁	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
21	水	クラッカー 牛乳	★カレーライス いそ和え 福神漬け ぶどう(デラウェア)	コーンのおほしさま 牛乳	コーンのおほしさま 牛乳
22	木	ウエハース 牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ もやししょうゆ和え トマト 炊き合わせ	ぼたぼた焼 豆乳飲料	ぼたぼた焼 豆乳飲料
23	金	にんじんせんべい 牛乳	ごはん プルコギ かぶひたし レタスと厚揚げのスープ	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
24	土	野菜家族 牛乳	★食パン みかんジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	バームクーヘン グレープジュース	バームクーヘン グレープジュース
26	月	ぶくじゃが 牛乳	ごはん だし巻卵 小松菜ひたし ワンタンスープ	フルーツゼリーミックス お茶	フルーツゼリーミックス お茶
27	火	こめせんべい 牛乳	和風スパゲッティ 鶏肉の唐揚げ 塩きゅうり トマト	たべっ子おやさい 牛乳	たべっ子おやさい 牛乳
28	水	白い風船(ミルク) 牛乳	ごはん 鯛の煮つけ 粉ふきいも トマト 具だくさんみそ汁	まがりせんべい 牛乳	まがりせんべい 牛乳
29	木	マンナビスケット 牛乳	ごはん 厚揚げと野菜のあんからめ ちくわのカレー揚げ ほうれんそうのごま和え	米粉のカップケーキ 牛乳	米粉のカップケーキ 牛乳
30	金	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き コーン和え わかめスープ	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳