

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。気温や湿度が高くなる時期なので、体調管理や食品の衛生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。健康で強い歯をつくるために、日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

噛む力のチェックポイント



★今月の目標★

よく噛んで
ゆっくり食べましょう

お子さんが食べ物をしっかりと噛めているか、食事の様子を見てみましょう。

チェックポイント

- よく噛まない
- 丸飲みしている
- いつまでも口の中のためにためて飲み込まない
- 噛んだだけで口から出してしまう



家庭でできる「噛む力」の育て方

乳歯の生え具合に合わせる

<前歯が上下4本ずつ生えている場合>

・一口大や1cm角くらいのスティック状に切るとよい。

食材をスティック状に切ると、前歯でかじりとる練習ができます。



・食べ物を「すりつぶす」ことができないので、歯茎で噛みつぶせるやわらかさに。

<第一乳臼歯が生えている場合>

- ・スプーンやフォークなどでも扱いやすい形にし、ある程度大きさを残すとよい。
- ・第一乳臼歯は噛む面が小さく、かたいものや繊維が多いものをすりつぶすことが難しい。しんなりした炒め物くらいの硬さが目安。



姿勢や環境

- ・椅子に座って食べるときは、足底は台や床にぴったりつくようにする。
- ・テレビやおもちゃなど、子どもの気が散るような環境を作らない。

食べにくい食材はひと工夫しましょう

奥歯がないと食べにくい食材があります。子どもが食べにくそうであれば、ひと工夫してあげましょう。

食べにくい理由・食材	食べやすくする工夫
うすくて ペラペラしている (レタス、わかめなど)	しっかり煮込んでやわらかくする、 細かく切る
弾力がある、かたい (こんにゃく、かまぼこ、 厚みのある肉など)	小さく切る、 隠し包丁を入れる、 繊維を断ち切る方向に切る
口の中でまとまりにくい (ブロッコリー、挽肉など)	とろみをつける、 他の食材と混ぜてまとめる

<献立紹介>

はりはり和え ～4人分～

切り干し大根は噛みごたえがあるので、よく噛んで食べることに繋がります。

(材料)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根 15g ・にんじん 1/4本 ・ほうれんそう 1/4束 | A | <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 小さじ1 ・酢 小さじ1 ・醤油 小さじ1と1/2 |
|---|---|---|

(作り方)

- ① 切り干し大根はよく洗い、水で戻してゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれんそうはゆでて、食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ ①②の水気をよく絞り、混ぜ合わせたAで和える。

～丈夫な歯をつくる栄養素～

カルシウム…歯をつくる材料になる



たんぱく質…歯茎をつくる材料になる



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月は岡山県の『ばち汁』を提供します。

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。
 ※3歳以上児において、麺類（うどん、焼きそば、スパゲッティ、ラーメン）が提供される日は、主食を持参ください。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	午後おやつ
				未満児	以上児
1	月	野菜入りソフトせんべい 牛乳	ごはん たらのカレームニエル 甘酢和え 肉じゃが	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー お茶
2	火	コーンクッキー 牛乳	ごはん 鶏肉のたまねぎソースかけ 即席漬 トマト かきたま汁	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
3	水	ソースせんべい 牛乳	★炊き込みご飯 鮭の塩こうじ焼き はりはり和え 豆腐のみそ汁	たべっこBABY 牛乳	たべっこBABY 牛乳
4	木	パンブキンせんべい 牛乳	ごはん 錦卵 小松菜ひたし 煮しめ	やわらかおかき青のり味 牛乳	やわらかおかき青のり味 牛乳
5	金	白い風船（ミルク） 牛乳	ごはん 鶏肉のケチャップからめ そえ野菜 高野豆腐含煮	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳
6	土	ハイハイ 牛乳	★食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	おこめリング オレンジジュース	おこめリング オレンジジュース
8	月	野菜せんほうれん草 牛乳	ごはん サーモンフライ ブロッコリーひたし 厚揚げチャンプル	フルーツポンチ お茶	フルーツポンチ お茶
9	火	ごまスティック 牛乳	ごはん さわらの西京焼き コーン和え じゃがいもの卵とじ	アンパンマンせんべい 牛乳	アンパンマンせんべい 牛乳
10	水	かぼちゃポーロ 牛乳	★わかめごはん 豚肉の生姜焼き トマト なめこのみそ汁	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
11	木	うみのおさんぼ 牛乳	和風スパゲッティ ちくわのカレー揚げ キャベツひたし	ビスコ（ミルク）牛乳	ビスコ（ミルク）牛乳
12	金	やわらかおかききな粉味 牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ ワタンスープ	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
13	土	野菜家族 牛乳	★食パン りんごジャム 棒チーズ 牛乳	かおり千枚 りんごジュース	かおり千枚 りんごジュース
15	月	古代米せんべい 牛乳	食パン 厚焼き玉子 ブロッコリー トマト 野菜スープ	鉄カルウエハース 牛乳	鉄カルウエハース 牛乳
16	火	ふんわりコーン 牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 ほうれんそうのごま和え 豚汁	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
17	水	さくふわせんべい 牛乳	★青菜ごはん 照り焼きハンバーグ 即席漬 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
18	木	クラッカー 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 揚げジャガイモ もやししょうゆ和え トマト	おこめリング ジョア ストロベリー	おこめリング ジョア ストロベリー
19	金	にんじんせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のたつた揚げ ゆかり和え ◇ぼち汁	レモンマフィン 牛乳	レモンマフィン 牛乳
20	土	運動会			
22	月	ばりんこ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き いそ和え ポテトスープ	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
23	火	のりものビスケット 牛乳	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ 白菜漬	冷凍りんご お茶	冷凍りんご お茶
24	水	やわらかえびせんべい 牛乳	★カレーライス ドレッシングサラダ 福神漬 あじさいゼリー	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
25	木	ポーロ 牛乳	ごはん たら柠檬みそ焼き 水菜のごまだれ トマト わかめスープ	やわらかえびせん 牛乳	かおり千枚 牛乳
26	金	雪の宿 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 華風和え 炒り豆腐	おととと 野菜生活	おととと 野菜生活
27	土	小魚家族 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 型抜きチーズ 牛乳	うみのおさんぼ オレンジジュース	うみのおさんぼ オレンジジュース
29	月	えびまんげつ 牛乳	食パン メンチカツ チンゲンサイひたし 野菜のスープ煮	ラングリー（バニラ） 牛乳	ラングリー（バニラ） 牛乳
30	火	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん プルコギ トマト 塩きゆり 豆腐スープ	アスパラガスポーロ まめびよ（バナナ味）	アスパラガスポーロ まめびよ（バナナ味）