



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



噛む力は乳幼児期に発達するため、成長に合わせた食べ物を用意し「噛む力」を育てていきましょう。
 ※よく噛んで食べるためには口を閉じて、口全体を使って食べる動きをすることが大切です。

①歯の病気を防ぐ

だ液がよく出て、食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

②消化をよくする

細かく噛み砕く事で、胃や腸での消化を助けます。

③脳の発達

あごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され、脳の血流がよくなるといわれています。脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

④食べ過ぎを防ぐ

よく噛むことで満腹感を得やすくなります。

⑤味覚の発達

食材そのものの持ち味を味わうことができます。固さの異なる食材を組み合わせることで、かむことのステップアップと美味しさが増します。

美味しく食べたなら
ハミガキも忘れずに



献立表		未満児	昼食		3時のおやつ	曜	日	未満児	昼食		3時のおやつ
曜	日	朝のおやつ						朝のおやつ			
月	10 24	牛乳 醤油せんべい	ごはん	じゃが芋のうま煮 ハムサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 マカロニの あべかわ	月	3 17	牛乳 バナナ	ごはん	豚肉ときゃべつの炒め物 レバーの甘辛煮 わかめの味噌汁	お茶 ゆでとうもろこし
火	11 25	牛乳 コーンフレーク	ごはん	すり身団子のケチャップ煮 きゅうりのレモン風味和え 中華スープ	牛乳 チーズ クラッカー	火	4 18	ヨーグルト	ごはん	南瓜と魚のコーン揚げ きゅうりとりんごのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 マドレーヌ
水	12 26	牛乳 ビスケット	ごはん	シーフードカレー トマトのさっぱり和え オレンジ	牛乳 あじさいゼリー	水	5 19	牛乳 桃缶	ごはん	魚の西京焼き トマト 三色和え きな粉のすまし汁	牛乳 焼きそば
木	13 27	牛乳 ビスコ	ロールパン	タンドリーチキン スパゲッティサラダ 豆乳スープ	牛乳 メロン 塩せんべい	木	6 20	牛乳 卵ボーロ	ごはん	チキンカツ 人参の甘煮 野菜サラダ 玉葱の味噌汁	飲むヨーグルト バナナ
金	14 28	ヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ ウインナー ごま風味のサラダ	牛乳 チーズ・ ポンデケーション	金	7 21	牛乳 チーズ	ごはん	魚のカレームニエル もやしのごじゃこ炒め かきたま汁	お茶 冷やしそうめん
土	1 15 29	牛乳 お菓子	ごはん	大和煮 甘酢キャベツ ピンクグレープフルーツ	牛乳 ミニパン	土	8 22	牛乳 お菓子	ロールパン	きのこスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 オレンジ クッキー

【誕生会】26日(水) ▲ロコモコ ▲そうめんサラダ ▲オニオンスープ ▲夕焼けトロピカルポンチ

【弁当の日】※6～10月間は食中毒対策の為、ありません

