



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、いかにとっぱい!



★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ぜ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

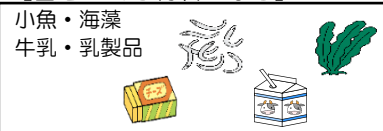
噛むことで脳への血液循環がよくなり、脳の機能を刺激し、脳のはたらきを活発にします。



## 丈夫な歯をつくる食べ物



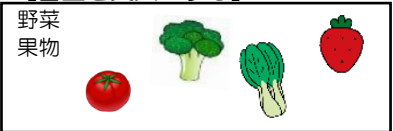
カルシウムを多く含むもの  
【歯をつくる材料になる】



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>

#### いぞ和え ～4人分～

(材料)

- はくさい 1枚
- にんじん 1/4本
- もやし 1/2袋

「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!

- A
- しょうゆ 大さじ1
  - 煮切りみりん 小さじ1
  - 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。

愛和こども園

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	さくふわせんべい 牛乳	ブラックラーメン 大豆煮豆 スティックきゅうり	ひとくちしょうゆせんべい みかんジュース	ひとくちしょうゆせんべい みかんジュース
3	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	サラダせんべい りんごジュース	サラダせんべい りんごジュース
5	月	パナナクッキー 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 かみかみ昆布 お茶
7	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
8	木	パンキンせんべい 牛乳	ごはん 魚のレモンみそ焼き キャベツひたし じゃがいものつや煮	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 牛乳
9	金	おやさいすなック(ほうれん草) 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	ハイハイン 牛乳	★食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	サッポロポテトグレープジュース	サッポロポテトグレープジュース
12	月	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	ごはん 揚げだし豆腐 鶏肉の塩だれ炒め トマト	ブリッツ 牛乳	ブリッツ 味付小魚牛乳
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	カルシウム塩せんべい お茶	カルシウム塩せんべい お茶
14	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 なめこのすまし汁	ケーキ 充実野菜	ケーキ 充実野菜
15	木	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
16	金	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
17	土	野菜せん 牛乳	★食パン りんごジャム 棒チーズ 牛乳	ハッピーターン オレンジジュース	ハッピーターン オレンジジュース
19	月	えだまめビスケット 牛乳	ごはん ◇鮭のチャンチャン焼き ブロッコリー じゃがいもの吉野煮	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	塩カラメルポテト お茶	塩カラメルポテト お茶
21	水	まあるいクラッカー 牛乳	★カレーライス いそ和え 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	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 蒸しちくわ 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
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	アンパンマンあげせんべい グレープジュース	アンパンマンあげせんべい グレープジュース
26	月	ぷくじゃが 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	トマトクリームスパゲッティ ローストチキン 塩きゅうり	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 ココアミルク	まがりせんべい ココアミルク
29	木	ウエハース 牛乳	ごはん 魚フライ 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
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 ひじき炒め煮	古代米せんべい牛乳	古代米せんべい牛乳