



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、いもにとっぴい!



★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

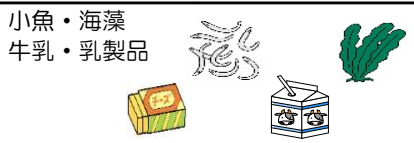
噛むことで脳への血液循環がよくなり、脳の機能を刺激し、脳のはたらきをよくします。



## 丈夫な歯をつくる食べ物



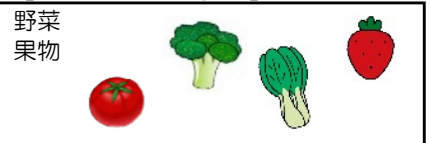
### カルシウムを多く含むもの 【歯をつくる材料になる】



### 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~

(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。

「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!



月に1回“食育の日”を設定しています。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

◇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 テンゲンサイひたし 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		遠足		
3	土	小魚家族牛乳	クロワッサン 型抜きチーズ牛乳	星たべよりんごジュース	星たべよりんごジュース
5	月	バナナクッキー牛乳	ごはん バーベキューチキン 水菜サラダ ポテトスープ	やわらかえびせんべい ココアミルク	白えびせんべい ココアミルク
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 味付小魚 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 なめこのすまし汁	カルシウム塩せんべい 充実野菜	カルシウム塩せんべい 充実野菜
8	木	パンプキンせんべい牛乳	食パン 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	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
10	土	ハイハイン牛乳	クロワッサン チーズかまぼこ牛乳	雪の宿 グレープジュース	雪の宿 グレープジュース
12	月	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	ブリッツ牛乳	ブリッツ かみかみ昆布牛乳
13	火	ラングリー(バニラ)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	かおり千枚野菜生活	かおり千枚野菜生活
14	水	チーズスティック牛乳	ごはん 干草焼き ほうれんそうひたし トマト 麩のみそ汁	にんじんケーキ牛乳	にんじんケーキ牛乳
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	クロワッサン 棒チーズ牛乳	サラダせんべい オレンジジュース	サラダせんべい 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	塩カラメルポテト牛乳	塩カラメルポテト牛乳
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	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
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	クロワッサン 魚肉ソーセージ牛乳	歌舞伎揚げ グレープジュース	歌舞伎揚げ 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 ワンダンスープ	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 鰯の煮つけ 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	アンパンマンふんわりコーン牛乳	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
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