

※赤・黄・緑の区別のグルーノ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

平成28年度 歯と口の健康週間(標語)

*** 健康も 楽しい食事も いい歯から ***

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		(午前)1~2歳児	(午後)全園児	赤	黄	緑			(午前)1~2歳児	(午後)全園児	赤	黄	緑
1	麦ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 ネーブル	ジャムサンド	ミルク	牛肉 ひじき ハム 卵 豆腐	米 じゃが芋	人参 こんにやく 玉ネギ しめじ きゅうり さやいんげん へちま ネーブル	16	おべんとう会	あんぱん	ミルク	鶏肉 ツナ缶 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン きゅうり キャベツ みつば
2	麦ごはん 魚の照り焼き ゴーヤーチャンプルー ヨーグルトサラダ そうめん汁	マフィン	ミルク	魚 豆腐 卵 ヨーグルト	米 カルライナス そうめん	人参 もやし 玉ネギ しめじ バナナ りんご レーズン	17	麦ごはん 味つけのり 西京焼き かぼちゃ煮物 カリカリきゅうり 春雨スープ スイカ	ゴーヤーケーキ	ミルク	白身魚 豚肉	米	かぼちゃ しめじ きゅうり 長ネギ たけのこ キャベツ スイカ
3	チキンカレー キャベツのツナあえ わかめスープ ぶどう	ゴマ菓子	はっ酵乳	鶏肉 ツナ缶 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン きゅうり キャベツ みつば	18	麦ごはん 麻婆豆腐 ポイルウインナー みそ汁 ぶどう	ぼたぼた焼き	ミルク	豆腐 豚ひき肉 ウインナー わかめ	米 カルライナス	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう とうがん ネギ ぶどう
4	麦ごはん 味つけのり ポイルウインナー 人参シリシリー すまし汁 スイカ	はちやくみ	ミルク	ウインナー ベーコン 卵	米	人参 フロッキー もやし しいたけ たけのこ ネギ スイカ	20	じゃこ入り梅ごはん さばのみそ煮 こんにやくのソテー あおさ汁 ネーブル	ロッククッキー	ミルク	さば 焼き豚 あおさ 豆腐 ちりめんじゃこ	米	長ネギ 青しそ こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 大根 ネーブル
6	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 パクチョイ炒め ネーブル マッシュポテト みそ汁	ホットケーキ	ミルク	鶏肉 カマボコ わかめ 油揚げ	米 あわ じゃが芋	パクチョイ 人参 しめじ 玉ネギ えのきだけ ネギ ネーブル	21	沖縄そば パンキンサラダ 枝豆 さくらんぼ	しらすおにぎり	ミルク	豚肉 カマボコ 卵 昆布 ツナ缶	沖縄そば	かぼちゃ 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり さくらんぼ
7	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め コーンスープ メロン	ロールケーキ	ミルク	白身魚 豚も肉 卵	米 カルライナス 春雨	サラダ菜 たけのこ 人参 キャベツ しめじ コーン缶 パセリ メロン	22	麦ごはん 沖縄風煮つけ トマトサラダ そうめん汁 スイカ	ピザトースト	ミルク	豚肉 厚揚げ 昆布 もずく	米 カルライナス そうめん	とうがん こんにやく しめじ 人参 レタス コーン缶 トマト スイカ
8	へちまどんぶり パンキンサラダ スティックきゅうり 魚ともずくのスープ ぶどう	ヨーグルト入り クイックパン	ミルク	鶏ひき肉 白身魚 もずく	米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ネギ しめじ へちま ごぼう かぼちゃ きゅうり ぶどう	24	もずくどんぶり 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ぶどう	スティック揚げ菓子	ミルク	豚ひき肉 もずく 油あげ 卵	米 じゃが芋	人参 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ごぼう ごぼう
9	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ブロッコリー みそ汁 スイカ	大学芋	ミルク	豆腐 牛ひき肉 昆布 油揚げ	米	人参 玉ネギ 人参 ピーマン かんぴょう こんにやく なす フロッキー スイカ	25	ハヤシライス 枝豆 すまし汁 ネーブル	亀の甲せんべい	ミルク	牛肉 豆腐 わかめ	米 カルライナス	玉ねぎ 人参 GP コーン缶 マッシュルーム きゅうり しいたけ たけのこ
10	ハヤシライス 枝豆 なめこ汁 バナナ	ゴマクッキー	ミルク	牛肉 豆腐 わかめ	米 カルライナス	人参 玉ネギ 人参 GP コーン缶 マッシュルーム なめこ	27	麦ごはん 納豆 鶏肉のゴマ焼き 人参シリシリー ぶどう マッシュポテト みそ汁	ココア蒸しパン	ミルク	鶏肉 ベーコン 卵 わかめ	米 じゃが芋 麩	人参 フロッキー もやし ネギ へちま ぶどう
11	親子どんぶり きゅうりの中華風 チーズ 白菜のみそ汁 ネーブル	ぼたぼた焼き	ミルク	鶏肉 卵 チーズ 豆腐 わかめ	米	しいたけ 玉ネギ 人参 ネギ きゅうり 白菜 ネギ ネーブル	28	ロールパン 冬瓜と肉団子のスープ ポテトサラダ 小松菜おひたし スイカ	みそおにぎり	野菜ミックスジュース	豚ひき肉 卵 ハム	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ とうがん 人参 しいたけ きゅうり りんご レーズン 小松菜
13	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 トマト みそ汁 ぶどう	シナモントースト	固形ヨーグルト	豚肉 ちくわ 豆腐 ひじき	米	玉ねぎ 人参 こんにやく 枝豆 トマト とうがん ぶどう	29	あわごはん きびごこの磯辺揚げ かぼちゃ煮物 ネーブル くずきりの甘酢あえ もずくスープ	ココアムース ウェハース	ミルク	きびごこ わかめ カマボコ もずく 絹ごし豆腐	米 あわ くずきり	かぼちゃ しめじ きゅうり わかめ ネギ ネーブル
14	和風スパゲティ 大豆サラダ 野菜と卵のスープ さくらんぼ	わかめおにぎり	ミルク	豚肉 大豆 卵	スパゲティ	玉ねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム ピーマン 人参 きゅうり ほうれん草	30	タコライス 野菜炒め ゆし豆腐 スイカ	パースデーケーキ	ミルク	豚ひき肉 チーズ ゆし豆腐 あおさ	米	玉ねぎ レタス トマト 人参 キャベツ コーン缶 ネギ スイカ
15	麦ごはん レバーフライ ブロッコリー添え 麩とゴーヤーの炒め みそ汁 ネーブル	もずく入り ヒラヤーチー	ミルク	豚レバー 卵 ホーク缶 わかめ	米 麩 じゃが芋	人参 人参 もやし 玉ネギ ネーブル							

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

噛むメリット

- 消化を助ける
- 味覚が育つ(口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べ過ぎを予防する。
- 運動能力を育てる(食いしばる能力)
- 歯並びを良くする

噛まないデメリット

- 誤嚥がおこる
- 魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる

嫌な経験が好き嫌いの原因にもなります

==== 幼児期の丸飲みにも上手に対応しましょう! ====

幼児期には丸飲みを心配するあまり「〇回噛みましょうね」と、ひと口ごとに声をかけるのはよくあるケースです。しかし、「おいしく味わう」という観点からみるとずっとそんなことばかりの声かけも問題になりますね。

奥歯が生えそろくと、上手に咀嚼して食べられるようになります。必要以上に神経質に考える必要はありませんが、やわらかい食事に偏ったり、いつでも飲み物が飲めたりすると、噛む習慣が身につきません。反対に硬いものばかりでは、食欲のある子は丸飲みが癖になってしまうので、適度にバランスをとりながら献立を考えることが大切です



★ かみかみごぼう (給食献立から)

園児1人分 59 kcal

- <材料>
- ごぼう 200g
 - かたくり粉 適量
 - 油

- <作り方>
- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
 - ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
 - ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかける。②をさつとからめる。ゴマをまぶす。

- (A)
- 砂糖 15g
 - しょうゆ 大さじ半分
 - 水 大さじ2
 - ※ゴマ 小さじ2