

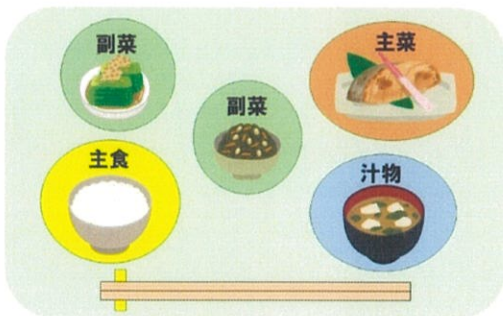
# 食育だより



- 【6月の食育目標】
- ごはんとおかずを交互に食べる
  - ゆっくり、よくかんで食べる

## ごはん（主食）、大きいおかず（主菜）、小さいおかず（副菜）の正しい並べ方

お気に入りのランチョンマットで正しく並んだ食事を前に、「いただきます！」主食、主菜、副菜のお皿の数が揃うと、栄養のバランスも自然と整います。



ごはんとおかず、交互に食べていますか？好きなものばかり食べる「**ばっかり食べ**」になっていませんか？ごはんとおかずを交互に食べ、**主食、主菜、副菜を、少しずつ、ゆっくり味わう**ことで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。「かむ」回数が増え、食べ過ぎ防止にもつながります。

## ゆっくりよくかむことは大切です

食べる機能は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べる」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。



## 「ゆっくりよくかむ」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます

- 脳の働きが活性化します  
よくかむと脳に流れる血液が増加します。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にします
- 言葉の発音がはっきりします  
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになります
- 味覚の発達を促します  
だ液がでて、食べ物そのものの味を感じることができるようになります
- あごが発達します  
かむ刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができます
- 胃腸の働きを助けます  
だ液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなります
- むし歯を予防します  
だ液が歯を洗浄するため、口の中をきれいに保つことができます
- 肥満を予防します  
ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぎます



あいう  
えお

あまい



まんぷく



# 木の葉こども園献立表

2026年6月の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	1 牛乳、ウエハース	2 牛乳、コーンフレーク	3 牛乳、クラッカー	4 牛乳、ポーロ	5 牛乳、せんべい	6 牛乳、ビスケット	
昼食	飯、きゃべつのすまし汁、スパニッシュオムレツ風、トマト、なす味噌炒め	飯、大根のみそ汁、さけのオーロラソース焼き、きゅうり、ナムル、果物	飯、かき卵汁、中華丼、青菜のごま和え	飯、しめじのみそ汁、魚の豆乳クリーム焼き、大根の和風サラダ、果物	飯、豆腐のみそ汁、パンバンジー、かぼちゃの含め煮	おにぎり△ チャンポン	
午後	牛乳、黄粉トースト	牛乳、ヨーグルト和え	牛乳、つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、レモンとチーズのケーキ	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい	
午前	8 牛乳、クラッカー	9 牛乳、コーンフレーク	10 牛乳、せんべい	11 牛乳、せんべい	12 牛乳、ポーロ	13 牛乳、ウエハース	
昼食	飯、えのきすまし汁、麻婆豆腐、じゃこ和え、果物	飯、さつまいものみそ汁、魚の磯辺揚げ、トマト、もやしのごま酢和え	人参飯、タイピーエン、炒めきゅうり、果物	飯、ふみそ汁、魚のクリーム焼き、トマト、きゃべつの昆布和え	飯、オニオンスープ、ビーフカレー、ピクルス、果物	おにぎり△ 冷やし中華	
午後	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、お好み焼き	牛乳、かしわおにぎり	牛乳、じゃこトースト	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	
午前	15 牛乳、せんべい	16 牛乳、クラッカー	17 牛乳、ポーロ	18 牛乳、ウエハース	19 牛乳、せんべい	20 牛乳、コーンフレーク	
昼食	飯、チンゲン菜のみそ汁、炒り鶏、かぼちゃのサラダ	飯、えのきたけすまし汁、魚のみそ漬焼き、こぶき芋もやし炒め、バナナ	青菜飯、鶏レバー甘辛煮、豚汁	飯、白菜のみそ汁、魚の竜田揚げ、トマト、春雨の酢の物	飯、わかめスープ、牛肉丼、キャベツのおかか和え、果物	おにぎり△ きつねうどん	
午後	牛乳、いなり寿司 ☆	牛乳、冷やしぜんざい	牛乳、卵サンド	牛乳、レモンクリーム和え	牛乳、ビスケット ゆでとうもろこし	牛乳、せんべい	
午前	22 牛乳、ビスケット	23 牛乳、ポーロ	24 牛乳、クラッカー	25 牛乳、ウエハース	26 牛乳、せんべい	27 牛乳、コーンフレーク	
昼食	飯、じゃが芋のみそ汁、鶏肉の甘酢炒め、ほうれん草サラダ	飯、かぼちゃのみそ汁、米粉ムニエルトマトソース、菜焼き、果物	きな粉飯、肉団子スープ、蓮根サラダ	<b>誕生会</b>		飯、豆腐のすまし汁、ハヤシチュー、きゃべつの甘酢和え	ドライカレー 具たくさんスープ
午後	牛乳、マーブルケーキ	牛乳、青りんごゼリー	ヤクルト、ジャムサンド	牛乳、菓子パン	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい	
午前	29 牛乳、ビスケット	30 牛乳、クラッカー					
昼食	飯、大根のみそ汁、厚揚げのミートソース、おかか和え、果物	飯、ふのみそ汁、魚のきのこあんかけ、切干しの中華サラダ					
午後	牛乳、煮豆	牛乳、梅じゃこおにぎり					

※午後のおやつ”☆”は未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります