



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	中華丼、わかめスープ、キウイフルーツ	牛乳、ジャムパン
2	日			
3	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、小松菜のおかかあえ	牛乳、おやつ焼きソバ
4	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、キャベツと油揚げの炒め煮	牛乳、フルーツサンド
5	水	ごはん	三色どんぶり、中華スープ、はるさめサラダ	牛乳、カルピスゼリー
6	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、黒みつきなこ白玉
7	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚と大根の煮つけ、アスパラガスのゴマあえ	牛乳、おから蒸しパン
8	土	ごはん	カレーライス、きのこスープ、みかんヨーグルト	牛乳、レーズンパン
9	日			
10	月	ごはん	じゃが芋と青菜のみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺焼き	牛乳、怪獣ドーナツ
11	火	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、豚こま天、コロコロサラダ	牛乳、ごまトースト
12	水	めん	昆布おにぎり、ちゃんぽんそうめん、バナナ	麦茶、フルーチェ
13	木	パン	豆乳スープ、チキンのチーズ焼き、パスタサラダ	牛乳、昆布おにぎり
14	金	ごはん	おかず汁、さけのムニエル、野菜炒め	牛乳、ホットケーキ
15	土	ごはん	ハヤシライス、スープヌードル、フルーツカクテル	牛乳、クリームパン
16	日			
17	月	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、厚揚げの炒め物、なばなとツナのごまあえ	牛乳、さつま芋のガレット
18	火	ごはん	五目汁、松風焼き、ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳、プリン
19	水	ごはん	グリーンアスパラのポークカレー、白菜のスープ、メロン	牛乳、ツナパン
20	木	パン	マカロニスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのミモザサラダ	牛乳、フルーツ白玉
21	金	ごはん	豚汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりの酢の物	牛乳、コーンチーズトースト
22	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、あんぱん
23	日			
24	月	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草のサラダ	牛乳、豆乳みかんババロア風
25	火	ごはん	キャベツのみそ汁、豚肉の香味焼き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、パウンドケーキ
26	水	めん	おにぎり、けんちんうどん、フルーツポンチ	牛乳、カラフルカップ
27	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、マセドアンサラダ	牛乳、じゃこごまおにぎり
28	金	ごはん	さつま汁、さばのソース焼き、大根と鶏肉の煮物	牛乳、あげぱん
29	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、黒糖パン
30	日			

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ、未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもたちの成長に合わせた食事支援をしましょう。

噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

噛むメリット

- 味覚が育つ
- 消化をたすける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 運動機能の発達(食いしばる力)
- 歯並びをよくする
- 言葉をはっきりとする

噛まないデメリット

- 喉に食べ物が詰まる
 - 口の中に傷ができる
 - 魚の骨がささる
 - 大きな食べ物が呑み込めない
- ↓
- 嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

窒息や誤飲につながりやすい食品

