

# 6月



## 給食メニュー

にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	中華風コーンスープ、シュウマイ、ほうれん草のナムル	麦茶、フルーチェ
2	水	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、大根と油揚げのみそ汁、ひじきとキャベツのサラダ	牛乳、蒸しパン
3	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、マカロニサラダ	牛乳、みそ焼きおにぎり
4	金	ごはん	五目みそ汁、さばの照り焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、フルーツサンド
5	土	ごはん	ハヤシライス、ミルクスープ、キウイフルーツ	牛乳、ジャムサンド
6	日			
7	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉と野菜の炒め物、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、さつま芋スティック(塩)
8	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ぎせい豆腐、切干し大根の旨煮	牛乳、オレンジゼリー
9	水	めん	和風スパゲティー、さつま芋のポターージュ、杏仁豆腐	牛乳、ヨーグルトボムボムケーキ
10	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、ビーンズサラダ	牛乳、豆腐団子(あずき)
11	金	ごはん	けんちん汁、鮭のみそマヨネーズ焼き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、チョコっとフレンチ
12	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、フルーツカクテル	牛乳、メロンパン
13	日			
14	月	ごはん	かに豆腐汁、八宝菜、はるさめ炒め	牛乳、チーズホットケーキ
15	火	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、小松菜のごまあえ	牛乳、フルーツゼリー
16	水	ごはん	カレーライス、白菜とハムのサラダ、オレンジ	牛乳、青菜カップケーキ
17	木	パン	スープヌードル、肉団子の揚げ煮、ブロッコリーのミモザサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
18	金	ごはん	ちゃんぽん風おかず汁、白身魚のフライ・タルタルソース、きゅうりの酢の物	牛乳、ポテトコートトースト
19	土	ごはん	豚丼、もやしとわかめのみそ汁、パイ	牛乳、リングドーナッツ
20	日			
21	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、豚肉のジジギスカン風、もやしの納豆和え	牛乳、どら焼き
22	火	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁、きんぴらハンバーグ、ほうれん草のサラダ	牛乳、パウンドケーキ
23	水	めん	鮭おにぎり、わかめうどん、寒天入りフルーツポンチ	牛乳、サターアングギー
24	木	パン	チキンとかぼちゃの豆乳スープ、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、キャロットゼリー
25	金	ごはん	キャベツのみそ汁、たらとじゃが芋のホクホク揚げ、いんげんとささ身のマヨネーズあえ	牛乳、ハンバーガー
26	土	ごはん	ドライカレーライス、きのこスープ、バナナヨーグルト	牛乳、クリームパン
27	日			
28	月	ごはん	豚汁、たれカツ、ゆで野菜	牛乳、豆乳かんてん
29	火	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、なすと豆腐のそぼろ煮、切干し大根のサラダ	牛乳、プリン
30	水	ごはん	どさんこ汁、厚焼き卵、人参シシリー	牛乳、じゃがまるくん

### よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じて咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

#### ★「よくある悩み」と「食べる機能」との関係

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

理由	食べる機能との関連										理由	
	1~2歳	かじり取るのが苦手	飲み込み	手づかみ食べが苦手	舌の集める力が弱い	口の閉鎖が困難	一口量が覚えられない	前歯の交換期で、口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始める	飲み込み		3~6歳
飲み込めない	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	飲み込んだ後、噛んだものが歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	遊び食べ
丸飲み	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	丸飲み
大食い (姿勢が悪い)	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	姿勢が悪い
こぼす	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	小食
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	偏食
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	食べるのが遅い
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	食欲がない