

# 献立予定表

R1.6月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 土	お茶 せんべい	みそラーメン フロックリーのおかか和え	牛乳 ミニあんぱん	15 土	牛乳 クッキー	パリパリ皿うどん きゅうりのおかか和え	牛乳 クリームパン
3 月	牛乳 バナナ	ハヤシライス 和風サラダ 果物	ミルク 甘辛団子	17 月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー スパゲティーサラダ	チーズ オレンジ
4 火	牛乳 りんご	魚のみそ梅焼き 卵の中華スープ	ヨーグルト クッキー	18 火	お茶 せんべい	鮭のマリネ わかめと筍のおすまし 果物	牛乳 レーズン クッキー
5 水	牛乳 ウエハース	五目煮豆 なすの味噌汁 果物	お茶 トウモ ロコシの炊き 込みご飯	19 水	牛乳 バナナ	いり豆腐 キャベツと玉葱の味噌汁 果物	お茶 しそおにぎり
6 木	お茶 かりかり いりこ	鶏しその天ぷら チンゲン菜のスープ	ミルク チーズ メロン	20 木	牛乳 ボーロ	回鍋肉 じゃが芋のみそ汁	プリン せんべい
7 金	牛乳 クラッカー	肉団子スープ しらす干しの酢の物 果物	牛乳 チーズおさ つブレッド	21 金	ヨーグルト	イカミンチフライ 豆腐のおすまし汁	ミルク マーブル蒸 しパン
8 土	フルーツ ムース	焼きそば わかめスープ	牛乳 メロンパン	22 土	牛乳 ウエハース	五目ソーメン もやしのゆかり和え	牛乳 ジャムパン
10 月	牛乳 ボーロ	ポークカレー きゅうりとタコのりんご酢	お茶 冷やしぜんざい	24 月	チーズ オレンジ	とびきりカレー フルーツサラダ	ミルク 手作り丸ボーロ
11 火	オレンジ チーズ	魚のピザ風 野菜スープ	牛乳 アップルパ ンケーキ	25 火	牛乳 りんご	魚のみそ煮 きのこスープ 果物	牛乳 さつま芋の 揚げ団子
12 水	牛乳 乾パン	揚げ出し豆腐の肉味 噌あんかけ エノキのおすまし汁 果物	ミルク バナナ	26 水	牛乳 乾パン	おからハンバーグ レタスの中華スープ	ミルク 酒まんじゅう
13 木	牛乳 クラッカー	八宝菜 煮豆 果物	ミルク レモンラスク	27 木	お茶 かりかり いりこ	冷しゃぶのごまダレ かぼちゃのみそ汁 果物	フルーツポンチ
14 金	牛乳 りんご	いそ煮 三色和え 果物	牛乳 アメリカンドッグ	28 金	牛乳 クッキー	伴三条 なめこのみそ汁	ミルク ゆでとうも ろこし
				29 土	牛乳 ビスケット	ポンポコうどん きゅうりのたたき	牛乳 バナナ

## わんぱくたより 6月号

ゆっくりよく噛んで食べよう

### ゆっくりよく噛むことの利点

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

②口の周りの筋肉をよく使うと、  
・発音がよくなる  
・表情が豊かになる



③味覚の発達を促進し  
・食べ物の甘さを感じる  
・おいしく食べられる

④唾液がたくさんでることで  
・虫歯予防  
・消化を助ける

「ごはん」でゆっくりよく噛む練習をしましょう。

毎日食べているごはんは、以外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です。

### 注目ポイント

- ①一口量が適切かどうか確認しましょう
- ②食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう



ゆっくりよく噛んで食べ、ごはんを自然に飲み込むことができているならばOKです。ごっくと飲み込んでいるようならごはんの水加減を増やしてやわらかくしてみましょう。