



# 食育だより

## 乳幼児食

### ● 乳歯の役割

乳歯は全部で20本。  
乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。  
子どもにとっては「自分で食べる力をつける」役割も担っています。



食べ物をかむ



発音を助ける



あごの発育を助けて顔の形を整える



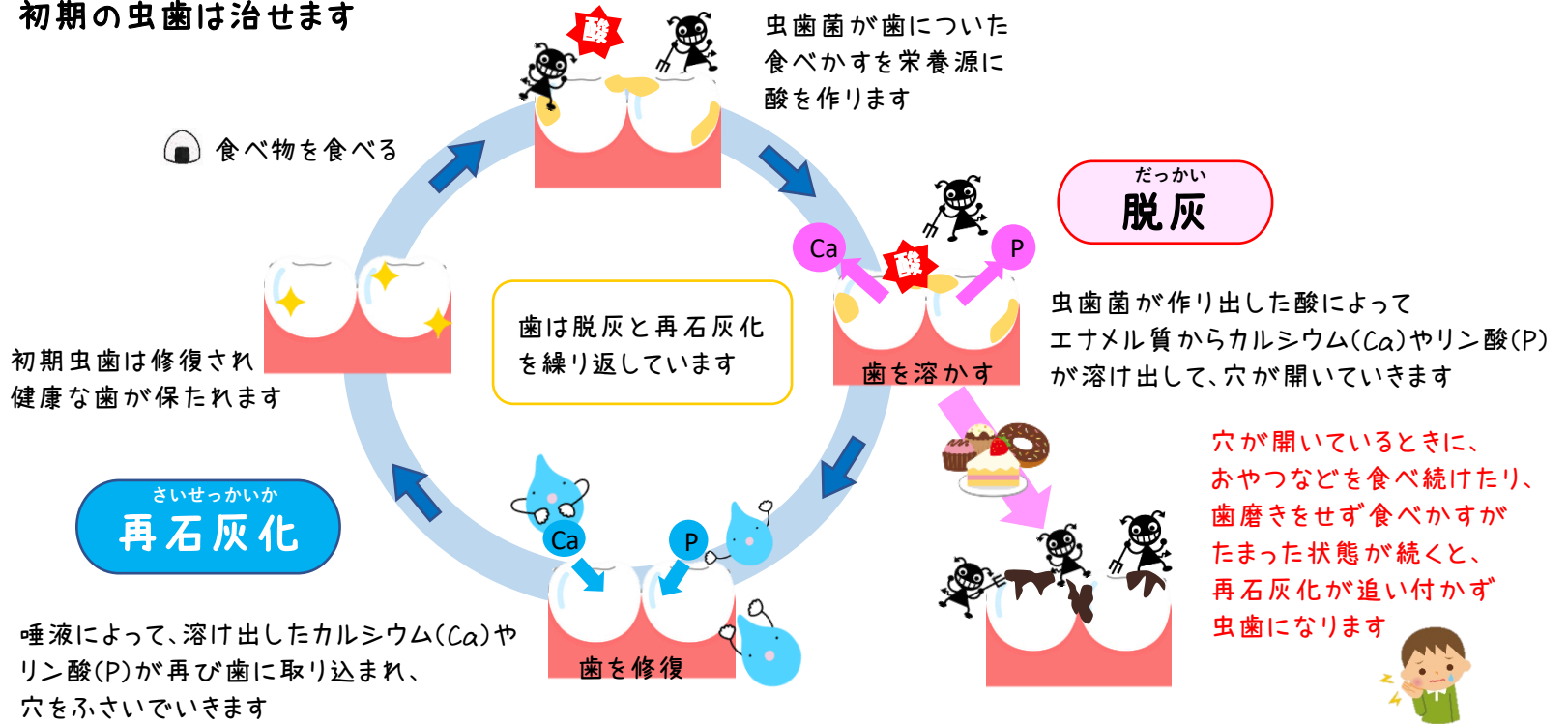
永久歯が生えるときの目印になる

### ● 乳歯は虫歯になりやすい！

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。  
乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。  
そのため、穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



### ★ 初期の虫歯は治せます



### ● 乳歯の虫歯による影響

★ 乳歯を健康に保つことは、子どもの心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。

#### ① 十分な栄養がとれない

乳歯が虫歯になると、痛みがあったり、ひどい場合には穴があいて、ものがしっかり噛めなくなります。よく噛めないと、唾液が十分に分泌されないで、栄養の吸収が悪くなります。



#### ② 偏食の原因になる

乳歯が虫歯になり、ものがしっかり噛めなくなることで、かたいものを嫌うようになり、偏食の原因になります。



#### ③ 永久歯の歯並びが悪くなる

きちんと噛めないと、あごが発達せず、永久歯の並ぶスペースがなくなってしまいます。また、乳歯が虫歯によって早く抜けると、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えてこられません。



#### ④ 永久歯の虫歯が多くなる

虫歯の乳歯を放置してしまうと、虫歯菌が神経まで浸食してしまい乳歯のすぐ下にある永久歯にまで影響を及ぼしてしまいます。また、歯並びが悪くなることで、磨き残しが多く、虫歯になりやすくなります。





# 食育だより

離乳食

## 赤ちゃんの唾液について

歯が生えてくる生後6か月くらいから、よだれ（唾液）が目立つようになります。唾液の分泌量が増える上に、口の周りの筋肉の未発達によって外に流れ出てしまうのが「よだれ」です。月齢が上がり、上手にゴックン出来るようになると「よだれ」が出なくなります。唾液には食べ物を消化するだけでなく、他にも大事な役割があります。

### ★ 唾液の効果

唾液には私たちの体を守ってくれる7つの働きがあります。



<p><b>1</b> 口の中を掃除する</p>  <p>歯や舌の表面についた食べ物のかすや、細菌を洗い流します</p>	<p><b>2</b> 虫歯を予防する</p>  <p>唾液は酸を中和して、虫歯の予防してくれます</p>	<p><b>3</b> 細菌の増殖を抑える</p>  <p>唾液には抗菌作用のある物質が含まれています</p>	<p><b>4</b> 発音を助ける</p>  <p>適度に潤っていると、口がなめらかに動き発音するのが楽になります</p>
<p><b>5</b> 消化を助ける</p>  <p>パンやご飯は、よく噛むほど消化吸収がよくなります</p>	<p><b>6</b> 味を感じやすくする</p>  <p>味は唾液の中に溶け出すことで、認識されます</p>	<p><b>7</b> 粘膜を保護する</p>  <p>口の乾燥を防いだり、刺激で口の中が傷つくのを防いでくれます</p>	

## お口のケアについて

- 歯が生え始める前の段階からお口のケアを始め、習慣づけて健康的な乳歯を育てましょう。
- 赤ちゃんのよだれには、お口を掃除して虫歯を予防してくれる成分がたくさん含まれています。


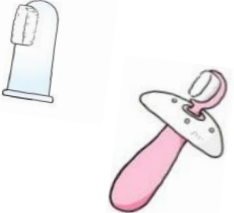
**乳歯が生え始める時期**

唾液の分泌が多いので、歯ブラシを使わなくても汚れは付きにくい時期です。離乳食のあとに湯さましを飲ませたり、綿100%のガーゼをぬるま湯でしめらせ、人差し指に巻き付けてやさしく拭く“ガーゼみがき”で十分です。歯ブラシの感触になれるため、おもちゃとしてカミカミ遊びをするのも良いでしょう。



**前歯が生え始める時期**

上の前歯は唾液が届きにくい場所なので、歯についた汚れは自然には落ちにくくなります。歯磨き導入時期ですので、手早く磨いて歯ブラシに慣らし、1日1回の歯磨き習慣をつけましょう。

**奥歯が生え始める時期**

1歳ごろには奥歯が生えてきます。上の前歯の歯と歯の間は虫歯になりやすく、奥歯は噛む面に溝があり、食べかすや歯垢がたまりやすくなります。また、夜の歯磨き習慣がとても重要です。ほめてあげながら習慣にしましょう。



# 2024年6月ランチメニュー

今月の栄養量  
エネルギー：567kcal  
たんぱく質：22.1g  
脂質：13.5g  
食塩相当量：1.8g

- 旬の食材  
・春大根  
・梅干し  
・きぬさや  
・セロリ  
・パイナップル  
・新茶



～「和ごはん」を  
取り入れよう～  
からだにやさしい  
「和食」中心の食事を  
提供しています。

Let's! 和ごはん  
農林水産省  
官民協働プロジェクト

月	火	水	木	金	土
					1
	<p>生産者と 食事をつなぐ</p> <p><b>トマトとブロッコリーの彩りサラダ</b> 大阪府堺市 今野農園 減農薬・無化学肥料栽培の 桃太郎トマトを使用 しています！</p>	<p>あけみさんの玉葱スープ</p> <p>野口ファーム「玉葱」 子どもたちがハクハク食べて くれるように美味しい野菜作りを されている淡路島の農家さんです！</p>	<p>今が旬！ 春大根</p> <p>京都府京丹後市の 『てんとうむしぼたけ』から オーガニックの春大根が届きます！ 6月の給食で登場するよ！</p>		<p>麻婆丼 キャベツのナムル 小松菜とコーンのスープ</p>
3	4	5	6	7	8
<p>赤飯 さばのごまだれ焼き ブロッコリーの和え物 切干大根煮 玉葱とほうれん草のすまし汁</p>	<p>発芽玄米ごはん 豚肉と根菜の煮物 海藻サラダ 麩としめじの味噌汁 ちりめん入り納豆</p>	<p>玄米ごはん 白身魚のカレームニエル 茹でアスパラ トマトとブロッコリーの彩りサラダ ほうれん草とえのきのスープ 納豆</p>	<p>ちりめんごはん 鶏肉の塩麹焼き いんげんの炒め物 さつま芋と切り昆布の煮物 青菜とごぼうの味噌汁 納豆</p>	<p>玄米ごはん 肉豆腐 切りとツナのごま和え わかめともやしの味噌汁 納豆</p>	<p>青菜おにぎり 食べる煮干し・お茶</p>
10	11	12	13	14 誕生日会	15
<p>玄米ごはん さばの塩焼き 茹でブロッコリー ひじきサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 納豆 豆乳きな粉餅 食べる煮干し・お茶</p>	<p>玄米ごはん チキンソテートマトソースかけ ほうれん草ソテー 春大根サラダ うす揚げとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆</p>	<p>ミニふりかけごはん きつねうどん 白菜の納豆和え 茹でのラスクとパイナップル お茶</p>	<p>玄米ごはん 麻婆厚揚げ もやしの中華和え わかめとコーンのスープ ちりめんおにぎり お茶</p>	<p>ピラフ チキン南蛮 人参グラッセ 野菜サラダ 大根と小松菜のスープ プチゼリー</p>	<p>中華丼 切干大根のナムル 春雨スープ わかめおにぎり 食べる煮干し・お茶</p>
17	18 食育：梅干し	19	20	21	22
<p>玄米ごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーのごま和え 小松菜のちりめん和え 切干大根とわかめの味噌汁 納豆 わらび餅 食べる煮干し・お茶</p>	<p>梅ごはん 冷しゃぶ 竹輪の甘辛炒め 豆腐と青菜の味噌汁 あじさいゼリー 食べる煮干し・お茶</p>	<p>カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶 クラッカーサンド 食べる煮干し・お茶</p>	<p>玄米ごはん さばのおろし煮 ほうれん草のゆかり和え きんぴらごぼう きぬさやと玉ねぎのすまし汁 ちりめん入り納豆 おにぎりとしらべの甘辛煮 (幼児)煎茶 (乳児)お茶</p>	<p>玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 人参ナムル 高野豆腐煮 えのきと小松菜の味噌汁 納豆 きな粉バターパン 食べる煮干し・お茶</p>	<p>そぼろ丼 もやしの甘酢和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 ごま塩おにぎり 食べる煮干し・お茶</p>
24	25	26 世界の料理	27	28 水無月の祓	29
<p>玄米ごはん カラフトししゃものパン粉焼き 小松菜の煮浸し ひじき煮 大根とわかめの味噌汁 納豆 さつま芋蒸しパン 食べる煮干し・お茶</p>	<p>玄米ごはん 鶏肉のマリネド 焼き 茹でアスパラ わかめとコーンのサラダ あけみさんの玉葱スープ ちりめん入り納豆</p>	<p>玄米ごはん アクアパッツァ 蒸しかぼちゃ ブロッコリーサラダ もやしとほうれん草のスープ</p>	<p>ちりめんごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 いんげんのおかか和え 麩と小松菜のすまし汁 納豆 ちんすこう 食べる煮干し・お茶</p>	<p>夏越しごはん(かき揚げ丼) 胡瓜とちくわの梅のり和え 白菜と豆腐の味噌汁 (幼児)水無月 (乳児)わかめおにぎり 食べる煮干し・お茶</p>	<p>ミニふりかけごはん 肉うどん 小松菜の納豆和え ゆかりおにぎり お茶</p>

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。

★0,1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。

「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
1歳児おやつ	カルルス	たべっこパイビー	満月ボン	カルルス	満月ボン	アンパンマンせんべい



# 6がっ 世界の料理



## イタリア



アクアパッツァ

魚介類が豊富な南イタリアの漁師さん発祥とされる郷土料理です。

鯛やスズキ・タラなどの白身魚を  
にんにく、オリーブオイル、トマトなどと  
一緒に煮た料理です。

イタリア語でアクア(=水)パッツァ(=暴れる)  
という意味があります。



フォーノ  
(おいしい)



# 6がっ 世界の料理



## イタリア



アクアパッツァ

魚介類が豊富な南イタリアの漁師さん発祥とされる郷土料理です。

鯛やスズキ・タラなどの白身魚を  
にんにく、オリーブオイル、トマトなどと  
一緒に煮た料理です。

イタリア語でアクア(=水)パッツァ(=暴れる)  
という意味があります。



フォーノ  
(おいしい)

