



食育だより

乳幼児食

あごの発達について

★歯がきれいに並ぶあごに成長させるには「噛む」ことが大切です

よく噛むことは単に食を楽しむためではなく、全身の働きを向上させ、健康な体を維持するのに重要です。硬いものを避けて、柔らかいものばかり食べて育つと、あごの関節の機能や噛むための筋肉が低下し、あごの骨の成長が遅れがちになります。

噛むことの8つの効果を学ぶキャッチフレーズ『ひみこの歯がいてぜ』をご紹介します。



肥満予防



味覚の発達



言葉の発音
はっきり



脳の発達



歯の病気予防



がん予防



胃腸快調



全力投球

おすすめの『噛む』食材

★食物繊維を多く含む食材は子どものあごを鍛えるのにぴったりです

たけのこ、レンコン、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、小松菜、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、きのこ類など。

さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、こんぶ、わかめ、ひじき、するめなどの干物もオススメです。



よく噛む工夫

★急いで食べない

ひと口30回を目安に時間をかけてゆっくり食べましょう。

★飲み物で流し込まない

飲み物で流し込んでしまうと、食べた物が細かにならないうちに胃に送られてしまうので、消化によくありません。

しっかり噛むようにしましょう。

噛み応えレシピ

「大豆とごぼうのカレー」

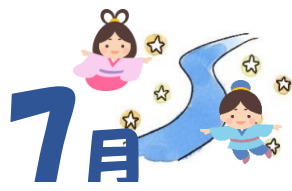


【材料（幼児1人分）】

米	58g
発芽玄米	12g
豚ミンチ	30g
ごぼう	10g
ピーマン	5g
蒸し大豆	15g
にんじん	10g
玉ねぎ	40g
油	1g
カレールウ	15g
水	適量

【作り方】

- ①米と発芽玄米を計量して研ぎ、1時間浸水し白米モードで炊く
- ②ごぼうは皮をこそぎ斜め薄切りにし、水にさらす
- ③にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする
- ④鍋に油を入れて玉ねぎ、にんじんを炒めてしんなりさせる
- ⑤続いて水気を切ったごぼう、ピーマンと豚ミンチを加え、肉がバラバラになるまで炒める
- ⑥水と大豆を加え、ふたをして中火で約15分煮る
- ⑦一度火を止めてカレールウを入れ、よく溶かしてからさらにとろみがつくまで煮込む
- ⑧お皿に炊けたご飯とカレーを盛り付けて完成



食育だより 離乳食

あごの発達について

「噛んで食べる」ことは当たり前と思うのですが、子どもの成長の中で自然に身につくものではありません。咀嚼力を早くつけようと硬いものを与えると、それを何とか食べようと丸呑みする習慣がついてしまったり逆に柔らかいものばかり与えて噛むことをしなければ、あごの骨が成長できずに歯並びや唾液の分泌に悪影響がでてきます。成長にあった離乳食を進めていきましょう。

	5~6ヶ月ごろ くちびるで食べる	7~8ヶ月ごろ 舌で食べる	9~11ヶ月ごろ 歯ぐきで食べる	1~2歳ごろ 歯で食べる
咀嚼力	口を開けて飲み込む	舌と上あごでつぶして咀嚼し、飲み込む	上下の歯ぐきでつぶして咀嚼し、飲み込む	前歯を使って噛み取り奥歯を使って噛む
食べ物の固さ	なめらかにすり潰した状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	ヨーグルトくらい 	豆腐くらい 	バナナくらい 	肉団子くらい 
食べ物の大きさ	ペースト 	2~5mm角 	7mm~1cm角 	1cm以上 
ポイント	赤ちゃんが自分で口を開けるのを待ちましょう。まずは、くちびるを開ける練習です。 	足が床やイスの補助板にしっかりつけば姿勢が安定して、あごや舌に力が入ります。 	前歯で食べ物を噛み取って、ひと口に入る量を確認する時期です。 	手づかみ食べの全盛期です。食べようという意欲を引き出すため、手づかみ食べを十分にさせましょう 

乳歯のしくみ・役割について



乳歯は、生後6ヶ月ごろから生えはじめ、2~3歳までに上下合わせて20本が生えそろいます。まず初めに生えてくる歯は、“下の前歯”が一般的です。下2本、上2本の順で、前歯が4本そろってから、その上下両どなりが生えてきます。

前歯が8本生え揃うと、1歳半ごろから奥歯が生えはじめます。ただし、これはあくまでも目安です。歯の生える時期や生える順番には個人差があり、6~7ヶ月のずれなら、まったく心配いりません。

乳歯も、永久歯と同じように、食べ物を噛むことが第一の役割です。しっかり噛むことで、発育に必要な栄養分を吸収することができます。また、噛むことはあごの発達を助けるので、将来の歯並びや顔の形にも影響してきます。



2024年7月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園

今月の栄養量
エネルギー：556kcal
たんぱく質：21.8g
脂質：13.6g
食塩相当量：1.7g

- 旬の食材
- ・なす
 - ・とうもろこし
 - ・オクラ
 - ・ピーマン
 - ・ゴーヤ
 - ・トマト
 - ・すいか



～「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。

農林水産省
官民連携プロジェクト

月	火	水	木	金	土
1	2	3 誕生日会	4	5 ☆七夕☆	6
赤飯 白身魚の照り焼き 小松菜のごま和え 高野豆腐煮 大根とほうれん草のすまし汁	玄米ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え しめじとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆	ピラフ チキンカツ ほうれん草ソテー ポテトサラダ もやしと小松菜のスープ プチゼリー	玄米ごはん チンジャオロース 白菜のちりめん和え 豆腐とコーンのスープ 納豆	七夕ちらし さばの塩焼き たんざくサラダ にゅうめん	麻婆丼 海藻サラダ 南瓜と玉ねぎのスープ
フライドポテト 食べる煮干し・お茶	豆乳ココア餅 お茶	キャロットケーキ お茶	ふりかけおにぎり お茶	ぶどうゼリー 食べる煮干し・お茶	青菜おにぎり 食べる煮干し・お茶
8	9	10	11	12	13
玄米ごはん 白身魚の塩麹焼き ほうれん草のおかか和え ひじきと大豆煮 豆腐とわかめの味噌汁	ちりめんごはん 肉野菜炒め ブロッコリーの塩麹和え 厚揚げとしめじの味噌汁 納豆	玄米ごはん さばの竜田揚げ 粉ふき芋 切干大根の和え物 小松菜と人参の味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参の旨煮 キャベツサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ 納豆	ミニふりかけごはん サラダうどん 小松菜の納豆和え	和風スパゲティ ごぼうサラダ わかめと豆腐のスープ
クラッカーサンド 食べる煮干し・お茶	フルーツポンチ 食べる煮干し・お茶	きな粉バターパン お茶	麩のラスクとすいか お茶	豆乳クッキー 食べる煮干し・お茶	ごま塩おにぎり 食べる煮干し・お茶
15	16	17	18	19 食育：とうもろこし	20
☆海の日☆ 	玄米ごはん カラフトししゃもの唐揚げ いんげんの炒め物 ほうれん草のごま和え 麩とわかめのすまし汁	玄米ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの甘酢和え ほうれん草とじゃが芋の味噌汁 ちりめん入り納豆	夏野菜カレー 花野菜サラダ 黄桃缶	玄米ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 茹でブロッコリー マカロニサラダ 大根ととうもろこしの味噌汁 納豆	中華丼 春雨の中華和え 小松菜とえのきのスープ
	かぼちゃ蒸しパン お茶	みかんゼリー 食べる煮干し・お茶	ちりめんおにぎり お茶	麩のラスクとゆでとうもろこし お茶	わかめおにぎり 食べる煮干し・お茶
22	23	24 世界の料理	25	26	27
玄米ごはん さばのごまだれかけ キャベツの和え物 切干大根煮 ほうれん草と麩の味噌汁 納豆	玄米ごはん 肉じゃが ほうれん草のツナ和え 厚揚げとキャベツの味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのゆかり和え 大豆の五目煮 もやしと小松菜の味噌汁	ちりめんごはん ゴーヤチャンプルー 青のりポテト 玉ねぎとわかめの味噌汁 納豆	玄米ごはん 鶏肉のごま焼き 人参の旨煮 オクラの納豆和え しめじと大根のすまし汁	焼きめし ほうれん草のお浸し さつま芋と厚揚げの味噌汁
わらび餅 食べる煮干し・お茶	ごまちんすこう 食べる煮干し・お茶	ガトーショコラ お茶	しそひじきおにぎり お茶	ちぢみ お茶	ふりかけおにぎり お茶
29	30	31			
玄米ごはん さばの煮付け いんげんのソテー ひじきサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆 きな粉マカロニ 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 鶏肉の梅酢唐揚げ 白菜の和え物 きんぴらごぼう 小松菜とえのきのすまし汁 納豆 ポテトのマヨドレ焼き 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 高野豆腐の中風華炒め煮 わかめとコーンのサラダ もやしとほうれん草のスープ ちりめん入り納豆 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶			

今が旬! **じゃが芋**

京都市京丹後市の
『てんとうむしばたけ』から
オーガニックの**じゃが芋**が届きます!
7月の給食で登場するよ!

- ★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	カルルフ	たべっこバイビー	満白ボン	カルルフ	満白ボン	アソバン/マンせんべい

7がっ 世界の料理



フランス



ガトーショコラ

フランス語で「ガトー」は「焼き菓子やケーキ」
「ショコラ」は「チョコレート」という意味があり
ます。

◎園では「ココア」を使用します♪

しっとり濃厚な味わいは
日本でもたくさんの人に食べられる
定番のお菓子です。



セボン
(おいしい)



7がっ 世界の料理



フランス



ガトーショコラ

フランス語で「ガトー」は「焼き菓子やケーキ」
「ショコラ」は「チョコレート」という意味があり
ます。

◎園では「ココア」を使用します♪

しっとり濃厚な味わいは
日本でもたくさんの人に食べられる
定番のお菓子です。



セボン
(おいしい)

