



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん ポークビーンズ レタス海苔サラダ 味噌汁	2 ごはん 飛魚梅風味揚げ 切干と昆布の煮物 ちゃんぽん風スープ	3 ごはん 蒸し鶏 セロリキンピラ 味噌汁	4 あらめごはん 魚の野菜のつけ焼き キャベツ梅和え トマトスープ	5 鶏そぼろごはん 味噌汁(ワカメ)
	きな粉パン 牛乳 昆布	ぜんざい お茶 するめ	炊き込みおこわ お茶 野菜煮物	ミルクずもち お茶 いりこ	小丸パン お茶 いりこ
	7 ごはん 豚肉と新玉の 甘酢炒め ★キャベツと春雨の すまし汁 和え物	8 弁当の日	9 ごはん 焼魚 にんじんごま和え トマト 味噌汁	10 ごはん 厚揚げ煮物 梅ぶしきゅうり ワカメスープ	11 ごはん 魚にんにく風味焼き じゃが芋おかか和え 人参煮物 味噌汁
焼きおにぎり お茶 野菜煮物	マカロニきなこ 牛乳 昆布	小丸パン 牛乳 するめ	じゃが芋グリル焼き お茶 いりこ	葱じゃこおにぎり お茶 野菜煮物	じゃがもち お茶 昆布
14 ごはん ★魚の磯辺焼き 干し大根煮物 ごま味噌汁	15 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨中華スープ	16 ごはん アジの南蛮漬け きゅうりごま和え 味噌汁	17 飛魚そぼろごはん 高野煮物 セロリじゃこ煮 スティックきゅうり すまし汁	18 ごはん 手羽元カレー風味焼 にんじんトマトサラダ オニオンスープ	19 五目おにぎり 味噌汁
★みたらし芋団子 お茶 するめ	焼きのりおにぎり お茶 野菜煮物	大豆いりこ お茶	あんこ巻き お茶 いりこ	笹巻き お茶 昆布	ロールパン お茶 するめ
21 きつねうどん こんにゃくと モロッコ豆の煮物 切干ナムル	22 ごはん ミニがんも煮物 人参の煮物 パリポリきゅうり 味噌汁	23 ごはん 焼鯖の丸太焼き セロリ中華和え 野菜塩スープ	24 ごはん 豚肉とじゃが芋の 酢味噌炒め あらめ炒め煮 すまし汁	25 ごはん 煮魚 トマトときゅうりの ごま酢和え 味噌汁	26 豚丼 味噌汁
人参おにぎり お茶 野菜煮物	黒ゴマ団子 お茶 いりこ	おからドーナツ 牛乳 昆布	きなこおはぎ お茶 するめ	冷やしそうめん お茶	小丸パン お茶 いりこ
28 ごはん 魚さっぱり焼き ごぼうおかか煮 じゃがバター味噌汁	29 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとわかめの サラダ すまし汁	30 しらすの 炊き込みごはん ★厚揚げ南蛮漬け にらもやしソー 味噌汁	おしらせ 6月8日(火)弁当の日 全クラスお弁当の準備をお願いします。 6月18日(金)笹巻づくり ぽぶら組が作ります。お楽しみに。		
コッペパン 牛乳 果物	梅キュウ海苔巻き お茶 昆布	梅が枝餅 お茶 するめ			

都合により献立・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。

『噛む』といかにいっぱい

～脳も胃腸も元気に～

近年、軟らかく食べやすい料理や加工食品の増加、ゆっくり食事をする時間がないなど、現代人の噛む回数が減ってきています。よく噛むことは、たくさんの健康効果をもたらします。特に成長期の子どもにとって、噛むことは顎の発達を促し、歯並びや姿勢をよくします。噛むことの大切さと、噛む習慣を身につける食生活を考えましょう。

弥生時代と現代の食事の違いがこんなに？

⇒現代人は噛む回数も食事時間も大幅に減少

【弥生時代】

噛む回数…3990回
食事時間…51分
玄米、ハマグリ、アユの塩焼
ナガイモの煮物、魚の干物、もろみ、
クルミ、栗 (1302 年)

*上記献立は卑弥呼の食事を復元したものです。

【現代】

噛む回数…620回
食事時間…11分
ロールパン、コーンスープ、ハンバー
グ、スパゲティ、ポテトサラダ、プリンな
ど (2025 年)

*上記献立は一例です。

食べもの通信6月号より参照

《楽しく噛んで食べるレシピ》きゅうりは大きく切ることがポイント！

【パリポリきゅうり】→保育園では野菜の音を楽しみながら食べます。

(材料)キュウリ3本、塩(塩もみ用)、ごま油大さじ1、醤油大さじ1、いりゴマ

(作り方)① キュウリは大きめの乱切りにして、塩もみをしてしばらく置いておく。

② ①を水洗いして水気をしっかりきり、ボウルに入れ、醤油、

ごま油、いりゴマを入れ混ぜ合わせて出来上がり。

《噛みごたえのある食事》

切り方を工夫し、大きく切ったり、噛みごたえのある食材を取り入れたりすると、噛む回数も増えます。
分付き米(5分付きなど)や玄米、雑穀入りご飯にすると、噛む回数もUPします。

《食べ方の工夫》

「食べものが口の中に残っていたら、次のものを入れない」「汁ものや飲みもので流し込まない」などに注意しましょう。よく噛んで食べることで満腹感を感じ、肥満予防になります。

《子どもと一緒に食べる》

一緒に料理を味わって、楽しく食べると、咀嚼をすることで脳への刺激にもなります。

《「ゆっくり」の声掛け》

「早く食べなさい」とせかしたら、早食いになり噛まなくなります。「ゆっくりたべようね」の声がけを。

《「ながら食べ」はしない》

テレビやゲームなどをしながら食べると、食べものへの関心が低く、味わうことができません。食べることに集中できるような環境づくりが大切です。