

2020年08月の献立						
	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
朝食	野菜そばろ丼(納豆)、みそ汁(もやし・わかめ)、さつま芋の甘煮、オレンジ	御飯、みそ汁(たまねぎ・あけぼの)、さくらとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ、バナナ	御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、ほうれん草のごま和え、みかん缶	御飯、みそ汁(豆腐・なす)、白身魚とかぼちゃのマリネ、りんご	御飯、みそ汁(さつま芋・もやし)、豚肉と野菜のカレー炒め、キャベツのフルーツサラダ(もも)	
昼食	野菜クッキー	大学がぼちゃ	米粉蒸しパン・さつま芋もち	菓飯(小松菜)	牛乳、つぶつぶ入参ゼリー	
夕食	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
朝食	さけとひじきの混ぜごはん、豆乳コーン鍋(キャベツ)、きゅうりのごま和え、もも缶	御飯、みそ汁(切り干し・油揚げ)、鶏ささみのにんじんドレッシング、バイクドジャ、りんご	御飯、豚汁、凍り豆腐のから揚げ棒(小)、フライドにんじん、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、白身魚の利休焼き(ごま)、卵の花(人参・鶏ひき肉)、パイン缶	御飯、だいこんのスープ、ハンバーグ(トマトソース)、いんげんのシチュー、りんご	
昼食	プチゼリー	おにぎり(じゃこごま)	米粉蒸しパン・小豆	豆乳かんとん	牛乳、きな粉ポテト	
夕食	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
朝食	三色そばろ丼(凍り豆腐)、みそ汁(もやし・コーン)、甘煮豆(いんげん豆)、オレンジ	御飯、みそ汁(なす・あけぼの)、白身魚のさっぱり甘酢ソース、蒸し野菜(かぼちゃ・ブロッコリー)、パイン缶	御飯、みそ汁(キャベツ・わかめ)、豆腐の五目焼き、おくら、梅和え、もも缶	御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、白身魚の煮つけ、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、豆乳汁(野菜)、ピーマンの細切り炒め、りんご	
昼食	醤油せんべい	トマトゼリー	おやつ・おさかなごはん	米粉ドーナツ(大豆粉・にんじん)	牛乳、フライドポテト(冷凍)	
夕食	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
朝食	ピーンズライス(夏)、わかめスープ(もやし)、バイクド芋(青のり)、バナナ	御飯、みそ汁(たまねぎ・あけぼの)、白身魚のごま揚げ、さつま芋ときゅうりの酢の物、りんご	ハリハリゆかり御飯、豆腐スープ、鶏ひき肉のケチャップあえ、いんげんのごまあえ(ツナ)、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、パイン缶	御飯、じゃがいものスープ煮(オクラ)、野菜たっぷり夏マーボー、みかんのサラダ	
昼食	ビスケット	焼きもちこしおにぎり	豆乳もちゼリー	凍り豆腐のきな粉トースト	牛乳、かぼちゃかん	
夕食	29(日)	30(月)				
朝食	トマトライス、なすの大豆汁、じゃが芋炒め、フルーツカクテル(もも)					
昼食	ボーロ					

施設1さくら(一般)

2025年06月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		牛乳、塩せんべい	ドーナツ	醤油せんべい	ポーロ	野菜せんべい	クッキー
昼食		野菜そぼろ丼(納豆)、みそ汁(もやし・わかめ)、さつま芋の甘露、オレンジ	御飯、みそ汁(たまねぎ・あげ)、さわらとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ、バナナ	御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、ほうれん草のごま和え、みかん缶	御飯、みそ汁(豆腐・なす)、白身魚とかぼちゃのマリネ、りんご	御飯、みそ汁(さつま芋・もやし)、豚肉と野菜のカレー炒め、キャベツのフルーツサラダ(もも)	ビーフン五目、りんご
午後		野菜クッキー	大学かぼちゃ	米粉蒸しパン・さつまいも	菜飯(小松菜)	牛乳、つぶつぶ人參ゼリー	牛乳、菜飯おにぎり
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳、ビスケット	野菜せんべい	クッキー	塩せんべい	プチゼリー	野菜クッキー
昼食		さけとひじきの煮ぜごはん、豆乳コーン鍋(キャベツ)、きゅうりのごま和え、もも缶	御飯、みそ汁(切り干し・油揚げ)、鶏ささみのにんじんドレッシング、ベイクドじゃが、りんご	御飯、豚汁、凍り豆腐のから揚げ棒(小)、フライドにんじん、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、白身魚の利休焼き(ごま)、卵の花(人参・鶏ひき肉)、パイナップル	御飯、だいこんのスープ、ハンバーグ(トマトソース)、いんげんのソテー、りんご	マーボー豆腐丼、もも缶
午後		プチゼリー	おにぎり(じゃこごま)	米粉蒸しパン・小豆	豆乳かんてん	牛乳、きな粉ポテト	牛乳、ビスケット
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		牛乳、ドーナツ	ポーロ	醤油せんべい	野菜クッキー	野菜せんべい	ポーロ
昼食		三色そぼろ丼(凍り豆腐)、みそ汁(もやし・コーン)、甘煮豆(いんげん豆)、オレンジ	御飯、みそ汁(なす・あげ)、白身魚のさっぱり甘酢ソース、蒸し野菜(かぼちゃ・ブロッコリー)、パイナップル	御飯、みそ汁(キャベツ・わかめ)、豆腐の五目焼き、おくら、梅和え、もも缶	御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、白身魚の煮つけ、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、豆乳汁(野菜)、ピーマンの細切り炒め、りんご	豚丼、オレンジ
午後		醤油せんべい	トマトゼリー	おやつ・おさかなごはん	米粉ドーナツ(大豆粉・にんじん)	牛乳、フライドポテト(冷凍)	牛乳、ドーナツ
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前		牛乳、クッキー	塩せんべい	プチゼリー	ビスケット	クッキー	塩せんべい
昼食		ビーンズライス(夏)、わかめスープ(もやし)、ベイクド里芋(青のり)、バナナ	御飯、みそ汁(たまねぎ・あげ)、白身魚のごま揚げ、さつま芋ときゅうりの酢の物、りんご	ハリハリゆかり御飯、豆腐スープ、鶏ひき肉のケチャップあえ、いんげんのごまあえ(ツナ)、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、パイナップル	御飯、じゃがいものスープ煮(オクラ)、野菜たっぷり夏マーボー、みかんのサラダ	てりやき野菜丼、もも缶
午後		ビスケット	焼きもちおにぎり	豆乳もちゼリー	凍り豆腐のきな粉トースト	牛乳、かぼちゃかん	牛乳、プチゼリー
	29(日)	30(月)					
午前		牛乳、野菜せんべい					
昼食		トマトライス、なすの大豆汁、じゃが芋炒め、フルーツカクテル(もも)					
午後		ポーロ					

わんぱくだより 6月号

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発達～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（噛むこと）は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、嚥下（飲み込むこと）は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



★ゆっくりよく噛んで食べるメリット

1・消化吸収の促進

- 食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ぜやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
- よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2・味覚の発達

- よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。



3・脳への刺激

- 咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4・口腔内の衛生

- よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

- よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。
- 顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫



2・食事時の環境



3・食事の習慣



★咀嚼と嚥下に関するQ&A

ケース1：噛まずに飲み込んでしまう

- 【原因】
- 口に詰め込み過ぎる
 - 軟らかいものばかり食べている
 - 噛むことが苦手

- 【対策】
- 一口量を減らす
 - 食材選び、調理を工夫する
 - 適量をかじり取るように促す
 - おいしさに注目して味わう



ケース2：食べこぼしが多い

- 【原因】
- 口を開けて食べる
 - 食事に集中できていない
 - 口周りの筋肉が未発達
 - 食具が合っていない

- 【対策】
- 口を閉じて噛むことを促す
 - 食事時の姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる
 - ストローを使った遊びなどを取り入れる
 - あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

ケース3：食事に時間がかかる

- 【原因】
- 食事を口に運ぶペースが遅い
 - おしゃべりがすいていない
 - 食事に集中できていない
 - 苦手な食べ物が多い

- 【対策】
- 声掛けをしながら、テンポよく食べる
 - 規則正しい生活と適度な運動を心がける
 - テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない
 - 食べられない場合は、適度な時間で切り上げる

