



# いただきます

宇治田原町立保育所

お口を育てて「おいしい」を安全に！

6月は「食育月間」です。今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

## ★「噛むこと」の大切さ



### 1. 「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊(食塊)」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥(ごえん)」のリスクが高まってしまいます。

### 2. 体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

- 消化・吸収の助け  
唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
- 脳への刺激  
噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の動きとの関連も研究されています。
- 口の筋肉を鍛える  
噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。
- 顎を育てて歯並びを整える  
永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。



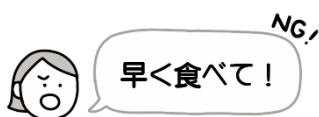
### 3. 「おいしい！」を感じるための「探求」

「噛むこと」の一番の醍醐味は味わう事です。

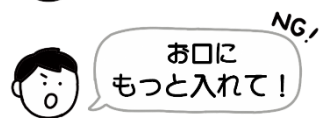
- 味覚の発達: よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。
- 満腹感: 脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

## ★声掛けで「食べる力」を後押し

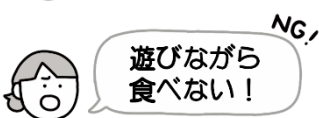
毎日の食事中、つつい焦って声をかけてしまう事はありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。



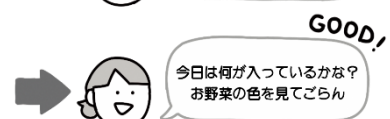
焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。



詰め込み過ぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。



意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。



## ★発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

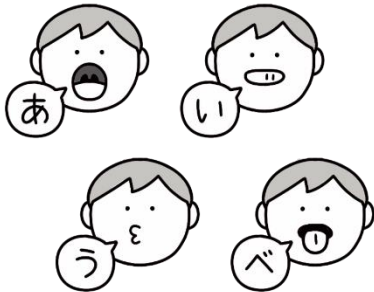
子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全にムリなく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉などを使ってまとめましょう。
- さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじりとれるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすい柔らかさになるまでしっかりと加熱しましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりと仕上げることを心がけましょう。
- パラパラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することを控えましょう。



## ★「あいうべ体操」では鼻呼吸をマスター！

上手に噛んで安全に飲み込むには、「お口を閉じること」が欠かせません。口が開いていると、食べ物を奥歯でしっかり捉えることが出来ず、丸飲みの原因になります。また、飲み込む瞬間は反射的に口を閉じ、呼吸を一時的に止めることで、食べ物が気管に入るのを防いでいます。この「飲み込みの反射(嚥下反射)」がスムーズに働くためにも、食事中は口を閉じてよく噛む習慣が大切です。



### 【あいうべ体操のやり方】

- 「あ～」のどちんこがみえるまで、大きく口を開く！
- 「い～」前歯が見えるくらい、思いっきり横に広げる！
- 「う～」唇をタコさんみたいに、強く前に突き出す！
- 「べ～」あっかんべー！のポーズで、舌を思いっきり下に伸ばす！

考察:みらいクリニック院長 今井一彰 先生

## ★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛み応えのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘味を感じることが出来るので、咀嚼の練習をするには最適です！

### <注目ポイント>

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 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。
- 口の中に食べ物が無くなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



無理に「ゴックン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう。ゆっくりとよく噛むことが出来れば、自然に飲み込む力が育ち、お口の中から食べ物がなくなっていきます。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 月	ご飯 洋風きんぴら煮 ◆厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	人参、白菜 ごぼう、三度豆 ねぎ 	濃口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ▲■ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 250 mg
02 火	ご飯 FM星型ハンバーグ キャベツとみずなの土佐和え ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 	▲牛乳 星型ハンバーグ ◆豆腐 ツナ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 コーン ねぎ	ケチャップ マヨネーズ 濃口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう、ソース	動物ビスケット ▲牛乳 ▲■ツナパン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 323 mg
03 水	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー・ももゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ、人参 いちごジャム 小松菜 水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ■いちごのケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 8.5 g カルシウム 190 mg
04 木	ご飯 鮭のコーン焼き キャベツと小松菜の磯香和え ■ABCスープ	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆きなこ ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ キャベツ、人参 クリームコーン 小松菜、のり	濃口しょうゆ パイオン 淡口しょうゆ ワイン、食塩 パセリ、こしょう	■ミレービスケット ▲牛乳 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 190 mg
05 金	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) ◆カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉、三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵	玉ねぎ、人参 白桃缶、黄桃缶 みかん缶 にんにく	カレーウ ケチャップ ワイン 濃口しょうゆ ソース、パイオン こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ●▲■チーズケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 228 mg
08 月	ご飯 豚肉のアンGRES ◆千草和え ◆コーンと豆腐のスープ	米 白玉粉 片栗粉 なたね油 上新粉 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 こしあん ◆油揚げ	クリームコーン 玉ねぎ、キャベツ 人参、白菜 水菜 しょうが	ケチャップ、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ パイオン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ◆梅が枝餅	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 219 mg
09 火	ご飯 鯛の味噌香味焼き キャベツとみずなの土佐和え ◆わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯛 ◆豆腐、こしあん みそ、▲バター かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 えのきたけ ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲■おしるこケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 225 mg
10 水	ご飯 ◆すき焼き風煮 ◆もやしのみそ汁 プチゼリー	米 わらび餅粉 三温糖 マロニー ひまわり油 	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐、◆きなこ みそ、◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	▲ヨーク ▲牛乳 ▲◆ミルクわらびもち	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 284 mg
11 木	ご飯 鮭の焼き浸し ◆ほうれん草と白菜の信田和え ◆ごま風味スープ	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 鮭 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、玉ねぎ 人参、白菜 ほうれん草 ピーマン、もやし ねぎ、にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	■動物ビスケット ▲牛乳 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 224 mg
12 金	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー ◆みずなのサラダ プチゼリー	■▲ロールパン(卵無) 米、さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ、酢 パイオン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 209 mg
15 月	■ハヤシライス ◆ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉、三温糖 ビーフン ■押麦 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ウインナー(乳・卵無) ◆豆乳 ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ◆ほうじ茶のスコーン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 205 mg



6月2日(火)はおでかけの日

年長・年中の皆さんはお弁当が必要です。

お弁当の注意事項をよく読んでご用意ください。

アップル&キャラットジュースを提供しますので、量の調整をお願いします。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 火	ご飯 ■◆白身魚のフリット 甘酢和え ◆たぬぎ汁	米 ▲蒸しパンMIX 米粉、■小麦粉 あぶら、三温糖 片栗粉	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳、▲カルピス ◆油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、大根 人参、きゅうり ねぎ、しょうが わかめ	淡口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	■ミレービスケット ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 229 mg
17 水	ご飯 鶏肉の照焼 ◆キャベツと小松菜のごま和え ◆豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、みそ かつおぶし ◆すりごま	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲■キャロットケーキ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 233 mg
18 木	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え ◆厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■小麦粉 ◆ながいも 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ◆厚揚げ、豚肉 みそ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	ソース 濃口しょうゆ 塩こしょう	おせんべい ▲牛乳 ■◆お好み焼き	エネルギー 459 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 239 mg
19 金	◆豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 はるさめ 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ▲■さつまいも蒸しパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 244 mg
22 月	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃが芋 ■小麦粉、片栗粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし	キャベツ みかんジュース 人参、玉ねぎ きゅうり、ねぎ しょうが、わかめ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩、こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ■みかんケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 196 mg
23 火	ご飯 鮭の塩麹焼き ◆キャベツと小松菜のごま和え ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 いちごジャム 小松菜、ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ	■ミレービスケット ▲牛乳 ■いちごのスコーン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 9.0 g カルシウム 224 mg
24 水	ご飯 焼き鳥のおろしぱん酢かけ キャベツとほうれん草の磯香和え ◆たぬぎ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ●卵、◆油揚げ ▲バター かつおぶし、みそ	大根、キャベツ 人参、ごぼう ほうれん草 レーズン、ねぎ しょうが、のり	濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ みりん、食塩 塩こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ●▲■ごぼうのカップケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 222 mg
25 木	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え ◆豆腐とわかめのみそ汁	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児・鮭) ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 小松菜 ピーマン ねぎ、わかめ	ケチャップ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	おせんべい ▲牛乳 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 216 mg
26 金	■▲パン ■ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ 人参、トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン キャベツ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう、パセリ	動物ビスケット ▲牛乳 ■水無月	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 200 mg
29 月	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャベツとみずなの磯香和え 野菜のみそ汁	米 ▲蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ のり、しょうが	濃口しょうゆ みりん	▲ヨーク ▲牛乳 ▲■抹茶のスコーン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 226 mg
30 火	ご飯 さわらの幽庵焼き ◆ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、ほうれん草 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩	おせんべい ▲牛乳 ■ココアケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 223 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 6月16日(火)の「カルピス蒸しぱん」は、5月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。