



給食だより

2024.05.31
鷹巣中央保育園

梅雨入りのニュースも聞かれるようになりました。気温と湿度が上がると、食欲もダウンしやすくなります。喉が渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



6月4～10日は歯と口の健康週間です！

昭和40年代には9割以上の子どもにあったむし歯も現在ではない子のほうが多くなり日本は先進国の中でもっともむし歯の少ない国の一つになったそうです。

しかしその一方で正しく噛めない子どもが増えています。

子どもの頭と体の発達に「噛む力」が大きな影響を与えているのをご存じですか？

「噛む」ことは食事だけではなく知能の発達や健康にも大きくかかわることが多くの研究や実験から報告されています。

今回は「噛む」ことがいかに重要かを少し考えてみたいと思います。

「お口ポカン」の子が増えている！

子どもは3～4歳頃になるとだいぶ噛む力がついてあごや顔の周りの筋肉が発達するので常に口を閉じて鼻呼吸ができるようになります。

しかし近年は「噛む力」が弱いせいでいつも口が開いている「お口ポカン」状態の子どもが増えているそうです。

「お口ポカン」の特徴

- ・上唇が富士山型になっている
 - ・食べる時口を開いてペチャペチャと音をたてる
 - ・口唇の内側の粘膜がみえる
- などがあげられます。

また、最近ではロウソクの火を吹き消せなかったり、ストローを上手に使えない子どもが増えています。これも「お口ポカン」が原因と考えられます。上唇の動きの弱いせいで唇をすぼめる、すぼめて息を長く吐いたり吸ったりすることができない子どもが増えています。

食生活の変化が子どもの「噛む力」を弱らせた

日本では20～30年前から、口を開けたままで噛んだり、ほとんど噛まずに飲み込んだり、うまく噛めない子どもが目立ち始めました。現在では、2～13歳の子どもの1/3以上が、口を開けたままで食べ物を噛んでいます。

これらはすべて、「噛む力」が弱いために引き起こされています。では、なぜ子どもたちの「噛む力」が弱くなったのでしょうか？

その大きな原因は、食生活の変化です。昔と比べて、口に力を入れて噛む必要のある食べ物が少なくなったため、噛む回数が減り、咀嚼力が衰えてしまったと考えられます。

今日からできる！「噛む力」を高めよう

「あいうべ体操」で噛む力のトレーニング

あいうべ体操

しっかりお口を開けて ゆっくりと！

1日に あ～い～う～べ～ を 30セット

あ

①「あー」とくちをおおきくあける

い

②「いー」とくちをよこにひろげる

う

③「うー」とくちをまえにつきだす

べー

④「べー」としたをしたにのぼす

6がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
	《旬の食材紹介》 				1 (未) ごはん ・貝だくさん汁 ・ポパイ納豆 ・オレンジ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) パナナ ヨーグルト
3	4	5	6	7	8
(未) ごはん ・焼サバ ・茹キャベツ ・ひじき炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムパン	(未) ごはん ・鶏肉のごま味噌焼き ・茹ブロッコリー ・もやしのだらこ炒め ・白菜のかきたま汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・ポークカレー ・ゼリーボンチ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・ミートボール ・わかめサラダ ・トマト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク おにぎり	(未) ごはん ・豚丼 ・ラーメンサラダ ・ヨーグルト ・中華コーンスープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 アメリカンドック	(未) ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) パナナ ヨーグルト
10	11	12	13	14	15
(未) ごはん ・焼鮭 ・野菜のめかふ和え ・山菜の煮付け ・かしわ汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ごまラスク	(未) ごはん ・レバー入りハンバーグ ・茹アスパラ・ミニトマト ・じゃが芋の揚げ煮 ・野菜スープ ・バナナ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・カレー肉じゃが ・蒸し鶏と野菜のごま和え ・大根汁 ・バナナ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア未：ヤクルト せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・鶏肉のパン粉焼き ・茹ブロッコリー ・切干大根の炒り煮 ・にら玉汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク おにぎり	厨房内工事のため 給食を停止させていただきます 詳細は別紙のおたよりをご確認ください	厨房内工事のため 給食を停止させていただきます 詳細は別紙のおたよりをご確認ください
17	18	19	20	21	22
(未) ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜のおかか和え ・南瓜の天ぷら ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト	(未) ごはん ・鶏むね肉ののり塩チーズ焼き ・ブロッコリーとじゃが芋のんにく炒め ・大根汁 ・バナナ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・大豆入りコロック ・茹キャベツ・ミニトマト ・きんぴらごぼう ・野菜スープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・高野豆腐入り筑前煮 ・チーズ納豆 ・スティックさつま ・キャベツの味噌汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	お誕生会 お弁当はいりません はし・おしぼりをもってきましょう	(未) ごはん ・親子煮 ・鶏そぼろ ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) パナナ ヨーグルト
24	25	26	27	28	29
(未) ごはん ・サバのカレー焼き ・野菜のごま和え ・煮ころがし ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 きな粉トースト	(未) ごはん ・レバー入り酢鶏 ・もやしの中華和え ・茹アスパラ ・ワンタン汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・チキンカレー ・フルーツのヨーグルト和え (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ジョア未：ヤクルト せんべい・おにぎり	(未) ごはん ・サーモンチーズフライ ・茹キャベツ ・スパゲッティサラダ ・沢煮椀 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク おにぎり	(未) ごはん ・マーボー豆腐 ・キャベツ焼売 ・トマト ・パイ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 レモンドーナツ	(未) ごはん ・肉団子スープ ・海苔佃煮 ・オレンジ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) パナナ ヨーグルト