6がつ 給食だより

2025.05.30

鷹巣中央保育園

梅雨入りのニュースが聞かれるようになりました。
気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけではなく、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。

たくさん噛んでむし歯予防
よく噛むことができると…？

唾液分泌量の増加 → **口の中がきれいになる**

唾液分泌量の増加 → **消化・吸収がよくなる**

多様な食品の選択 → **栄養バランスが良好になる**

満腹感 → **肥満の解消・予防**

口の中がきれいになる → **歯周病をはじめとした各種疾患の予防**

栄養バランスが良好になる

肥満の解消・予防

メタボ対策にも

子どもがよく噛むことの8つのメリット

◎顎や歯並びが正常に発育する

顎やその周りの筋肉はよく噛むことで鍛えられ、発育も促されます。その結果、歯を並べるスペースが十分に確保されることから、将来的にきれいな歯並びを手に入れられます。

◎咀嚼能率が向上する

顎や筋肉が鍛えられ正常な歯並びが確立されると噛み合わせもよくなります。それは、食べ物を効率よく噛む「咀嚼能率」の向上にもつながります。

◎唾液の分泌が促される

唾液には、食べ物を洗い流す自浄作用、細菌を排除する殺菌作用・抗菌作用、口の中の環境を中性に戻す緩衝作用、歯を強くする再石灰化作用、食べ物を飲み込みやすくする潤滑作用などが期待できるため、お子さんの口の健康維持・増進に大きく寄与します。

◎胃腸への負担を減らせる

子どもがよく噛むことで分泌が促進される唾液にはアミラーゼという消化酵素も含まれています。
これはデンプンを分解する酵素でご飯やパンの消化を口腔内から始めることができ、胃腸の負担を減らすことにつながります。

◎食べ物の味をしっかり感じられる

いろいろな食材の味を知ることも一つの学習です。つまり子どもが食事の際によく噛むことは食材の甘味や苦み、うまみなどを知る絶好の機会となります。

◎学習への意欲や集中力が向上する

子どもがよく噛むことは、脳への血流が促進されて勉強することへの意欲や集中力の向上へとつながります。

◎運動能力の向上につながる

重いものを持つ時や、スポーツでボールを打ち返す瞬間に上下の歯で噛みしめることがあります。ここぞというときにしっかり噛める歯並び、噛み合わせをもっていることは運動能力やスポーツのパフォーマンスの向上につながります。

◎幸せや満足感を得られやすくなる

よく噛むと「セロトニン」という幸せホルモンが分泌されます。美味しいものをよく噛んで味わっている時や食後の時間には幸せを感じていませんか？その満足感はセロトニンの作用が大きく影響しています。

6がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 （未）ごはん ・サバの照り焼き ・野菜のめかぶ和え ・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	3 （未）ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・ポテトサラダ ・野菜スープ （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	4 （未）ごはん ・キーマカレー ・フルーチェ （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	5 （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） ヤクルト せんべい・おにぎり	6 （未）ごはん ・豚丼 ・野菜のツナ和え ・具沢山汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 大学芋	7 （未）ごはん ・すきやき煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ・せんべい
9 （未）ごはん ・焼鮭 ・野菜のなめ茸和え ・豆腐スープ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 カリカリラスク	10 （未）ごはん ・レバー入りハンバーグ ・ジャーマンポテト ・野菜スープ （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	11 （未）ごはん ・鶏肉のパン粉焼 ・切干大根サラダ ・かきたま汁 （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	12 （未）ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・焼きギョーザ ・もやしの中華和え （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	13 （未）ごはん ・キッズビビンバ ・型抜きチーズ ・バナナ ・中華コーンスープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 せんべい・おにぎり	14 （未）ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ・せんべい
16 （未）ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・千草和え ・かしわ汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 ハムチーズトースト	17 （未）ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・ひじき炒り煮 ・じゃが芋汁 （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	18 （未）ごはん ・サーモンチーズフライ ・スパゲッティサラダ ・豆腐汁 （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	19 （未）ごはん ・五目中華豆腐 ・鶏つくね ・ブロッコリーのごま酢和え （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	20 お誕生会 お弁当はいりません 箸・おしぼりを持ってきましょう	21 （未）ごはん ・肉団子スープ ・ポパイ納豆 ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ・せんべい
23 （未）ごはん ・鮭の照り焼き ・野菜の納豆和え ・むらくも汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 シラストースト	24 （未）ごはん ・ポークカレー ・フルーツのヨーグルト和え （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	25 （未）ごはん ・レバー入りメンチカツ ・茹キャベツ ・切干大根の炒り煮 ・じゃが芋汁 （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	26 （未）ごはん ・豆腐の卵とじ ・煮っころがし ・沢煮椀 ・なめこ汁 （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	27 （未）ごはん ・焼き肉丼 ・ラーメンサラダ ・わかめスープ （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	28 （未）ごはん ・うどん汁 ・鶏そぼろ ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ・せんべい
30 （未）ごはん ・サバのカレー焼き ・野菜炒め ・にら玉汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 きな粉トースト					