

6月の献立予定表

2026 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん かみなり豆腐 ブロッコリーの昆布和え みそ汁	2 ごはん 魚のみそ煮 ポテトサラダ 納豆そぼろ炒め すまし汁	3 ツナトマトスパゲティ いんげんのごま和え 粉ふきいも スープ	4 かみかみごはん ニラとツナの和え物 五目きんぴら みそ汁	5 ごはん 魚のカレーやき かみかみサラダ 大豆の煮物 すまし汁	6 パン 牛乳
おからチーズケーキ	ツナパン	焼きおにぎり	かみかみおやつ	こうや豆腐のプリッツ	
8 中華おこわ 切干大根のナムル 焼きそら豆 スープ	9 ごはん 魚のマリネ れんこんのサラダ ごぼうの煮物 すまし汁	10 ごはん 切干大根のソース炒め ぼりぼりきゅうり みそ汁 ゆり・たんぽぽ組 ささまき	11 みそラーメン もやしとにらの和えもの さつま芋の甘煮	12 ごはん 魚のしょうがやき おからのみそマヨ こんにゃくの煮物 すまし汁	13 パン 牛乳
チヂミ	ちりめんラスク	その他 とうふだんご	茶飯おにぎり	かえるパン	
15 ロールパン ミネストローネ きゃべつのサラダ あらめの煮物	16 ごはん 魚のしおやき もずくの酢の物 青菜のソテー みそ汁	17 貝ごはん たまごやき 納豆和え 肉だんごスープ	18 ごはん おとうふのカツ スティックやさい すまし汁	19 弁当の日 	20 パン 牛乳
高菜チャーハン	クッキー・フルーツ	はるまき	あじさいゼリー	にゅうめん	
22 バターチキンカレー きゃべつのみかん和え ごまよごし	23 ごはん 魚のトマトソース 青菜のひじき和え れんこんの煮物 すまし汁	24 あじさいごはん チャプチェ 温野菜サラダ スープ	25 ごはん 魚のかばやき キューブサラダ かぼちゃの煮物 みそ汁	26 さっぱり寿司 納豆サラダ 厚揚げのおろし煮 すまし汁	27 パン 牛乳
フルーツヨーグルト	ポップコーン	フルーツパイ	とうもろこし	マカロニナポリタン	
29 肉みそうどん 青菜のひたし こうや豆腐のふわふわ煮	30 ごはん 魚のチーズピカタ トマトのひたし かぼちゃのいとこ煮 みそ汁				
やきだんご	フルーツポンチ				

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。

雨音が楽しい季節です！雨の日には、靴入れに可愛い長靴が並んでいます。子どもたちは晴れだけではなく雨の日も大好きです!!時には、小雨や水たまりで遊んでいます😊
ジメジメ梅雨になると体力や食欲が落ちやすい時季ですので、たくさん遊びしっかり食べて元気に過ごしましょう!


 あらかや かみかみウィーク

6月4日～10日は、【歯と口の健康週間】です！よく噛むことは、子どもたちの発達、健康な体づくりにとっても大切です。かみかみウィークでは、ごぼう、れんこん、切干大根、するめなどを使って、しっかり噛むことのできる献立を多く取り入れています。

「一口15～30回噛もう!」を合言葉に給食担当者から、ゆり・たんぽぽ組を対象に、お話ししたいと思います。ぜひ、ご家庭でも「噛む回数」を家族で意識しましょう!



よく噛むことの大切さ

「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。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。

体を動かすための「スイッチ」

💡 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。脳の働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。



「おいしい!」を感じるため「探求」

「噛むこと」の1番の醍醐味は味わうことです

🍴 味覚の発達 よく噛むことで、素材本来の甘みやうま味が溶け出し、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。

