



よく噛んで食べよう！

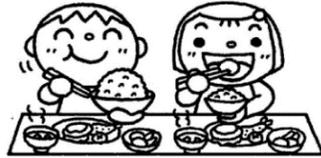
ゆっくりよく噛むことは、様々なメリットがあります。

1.味覚の発達

うす味でもおいしく、食材のもち味がわかります。

2.消化を助ける

唾液の分泌を高め、消化を助けます。



3.頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4.歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5.ことばの発音をはっきりする

◎よく噛んで食べるためには、自分にあった一口量をかじりとれているか、唇を閉じた状態で噛むことができていることが重要になります。お子さんの食事の様子をしっかりと確認してみましょう。



子どもにとってのおやつの役割

- ☆おやつも小さな食事
- ☆不足している栄養素の補い
- ☆エネルギー補給
- ☆精神的安らぎ、休息感を得る

おやつは食べる時間を決めて、食べ過ぎないことが大切です。お菓子だけでなく、果物、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

<おやつ例>

- 焼きいも 中1/4本+牛乳
- ヨーグルト(小) 1カップ+バナナ1/2本

おやつにおすすめ！カルシウムおにぎり

- 材料)4個分
- ごはん 茶碗1杯分
 - プロセスチーズ 40g
 - しらす干し 10g
 - こまつな 1/2株
 - 削り節 小パック1袋
 - ごま 小さじ1

- ①プロセスチーズは1cm角程度のさいの目切りにする。
- ②こまつなは、細かく刻んで湯通し、絞る。
- ③ご飯に、①、②、しらす干し削り節、ごまを入れませ合わせ、おにぎりにして完成。



5月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食	
	1	水	チキン南蛮、和え物、呉汁、果実	ポンデケーキ 牛乳	お茶 かえり	ご飯	
フッ化物洗口・環境整備	2	木	こいのぼりオムライス、コンソメスープ、ゆで野菜、タンドリーチキン、果実	ヨーグルト	野菜ジュース	ご飯	
憲法記念日	3	金					
みどりの日	4	土					
こどもの日	5	日					
振替休日	6	月					
リーダー会	7	火	タコライス、かみかみサラダ、卵スープ、果実	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳 ちりめん	ご飯	
	8	水	魚の竜田揚げ、カラフルサラダ、ベーコンスープ、果実	ホットクラッカー ミルク	お茶 チーズ	ご飯	
英語教室	9	木	かぼちゃのそぼろ煮、酢の物、みそ汁	ヨーグルトムース	牛乳 クラッカー	ご飯	
フッ化物洗口・環境整備	10	金	魚のみそチーズ焼き、バンバンジー、けんちん汁、果実	牛乳もち お茶	ゼリー	ご飯	
	11	土	チャンポン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 コーンフレーク	中華麺	
	12	日					
保育参観週間～17日	13	月	野菜たっぷりキッシュ、ポテトサラダ、野菜ミルクスープ、果実	カルシウムおにぎり お茶	ゼリー	パン	
	14	火	焼肉、トマトサラダ、しらすのスープ、果実	ピーチケーキ 豆乳	お茶 かえり	ご飯	
花まつり(こじか組)	15	水	えび入りかき揚げ、みそ汁、小松菜とパプリカの和え物、果実	お麩のラスク ミルク	牛乳 Caせんべい	ご飯	
英語教室	16	木	肉じゃが、三色なます、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 サブレ	ご飯	
フッ化物洗口・環境整備	17	金	魚の風味焼き、マカロニサラダ、白菜とベーコンのスープ、果実	芋ぜんざい お茶	牛乳 ビスコ	ご飯	
	18	土	スパゲティミートソース、フルーツサラダ、チーズ	牛乳 パン	お茶 あられ	スパゲティ	
	19	日					
クラス会議 災害訓練週間	20	月	鶏肉のケチャマヨ焼き、キャベツ和え、みそ汁、果実	スイートポテト ミルク	牛乳 ちりめん	ご飯	
	21	火	魚のタルタル焼き、清し汁、千切り大根の中華サラダ、果実	ごまスキムクッキー ミルク	お茶 ビスコ	ご飯	
	22	水	豚肉の生姜焼き、ひじきとツナのサラダ、みそ汁	コーンマヨトースト 牛乳	牛乳 ボーロ	ご飯	
太陽スポーツ教室	23	木	ツナと切干大根の炒め物、白和え、わんたん汁、果実	やわらか黒糖蒸しパン 牛乳	お茶 せんべい	ご飯	
お楽しみ会 フッ化物洗口・環境整備	24	金	ひじきご飯、唐揚げ、大豆サラダ、味噌汁、果実	プリンアラモード	豆乳 あられ	ご飯	
	25	土	親子うどん、ナムル、果実	牛乳 パン	牛乳 ブリッツ	うどん	
	26	日					
リーダー会 保育料給食費等口座振替日	27	月	ビーフカレー、ドレッシングサラダ、果実	フルーツゼリー	牛乳 ちりめん	ご飯	
芋の苗植え(さぎしま)	28	火	※お弁当の準備をお願いします。			キャラメルポテト ミルク	豆乳 クラッカー
	29	水	レンコン入りハンバーグ、春雨サラダ、コーンスープ、果実	焼きおにぎり お茶	牛乳 果実	パン	
内科健診14:30～	30	木	めひかりのから揚げ、豚汁、和風スパゲティサラダ、果実	レモンケーキ ミルク	牛乳 クッキー	ご飯	
フッ化物洗口・環境整備	31	金	鶏肉のマーマレード焼き、きのこ汁、ブロッコリーのおかか和え、果実	お好み焼き ミルク	牛乳 ビスケット	ご飯	

*5月分の保育料・給食費の納期限は、5月27日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。
*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。