



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	木		五目そうめん,がんもどきの煮付	266	3.4	オレンジ,きなこせんべい	10gチーズ,揚げ一番
2	金		焼き魚(さば),ひじきの炒り煮,みそ汁(えのき)	276	2.0	ばりんこ,ぶどう	ポーロ,オレンジ
3	土		ミニバームクーヘン,のりあられ,りんごジュース				
4	日						
5	月		コロッケ,ミニトマト,肉団子スープ	193	0.9	パン,牛乳	あられ,動物ビスケット
6	火		夏野菜のカレー,ミニサラダ	291	1.7	バナナヨーグルト,甘辛せんべい	なし,塩せんべい
7	水		シューマイ,大豆煮豆,中華風スープ	250	1.6	揚げ一番,オレンジ	サブレ,ばりんこ
8	木		焼きそば,かき玉汁(ねぎ),スティックきゅうり	175	0.9	アイスクリーム,ウエハース	胚芽ビス,バナナ
9	金	誕生会	炊き込み御飯,とんかつ,スパゲティサラダ,果物,お菓子	464	2.3	プリン,ばりんこ	
10	土	園まつり					
11	日						
12	月		牛肉とじゃが芋の煮物,ブロッコリーとコーンのソテー,ミニトマト	249	1.6	ホットドッグ,牛乳	あられ,ムーンライト
13	火		きのこスパゲティソテー,かぼちゃ煮,コーン卵スープ	239	0.6	ゼリー,ソフトせんべい	なし,ポーロ
14	水		ポテトとコーンのミルク煮,にんじんの和風サラダ,野菜とウインナーのスープ	183	1.7	チーズおかし,エントリー	バナナ,うすやきせんべい
15	木		鶏肉の唐揚げ,ひじきとさつま芋の炒り煮,わかめスープ(もやし)	334	3.0	ハーベスト,オレンジ	星食べよ,ミレーフライ
16	金		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,みそ汁,ミニトマト	182	1.9	牛乳もち,源氏パイ	ソフトクッキー,あられ
17	土		えびかきもち,ヨーグルト				
18	日						
19	月		敬老の日				
20	火		厚揚げと野菜のとろみ煮,かぼちゃと卵のサラダ	268	1.3	蒸しサツマイモ,牛乳	オレンジ,あられ
21	水		筑前煮,ごま酢キャベツ	164	1.1	ヨーグルト,のりあられ	マリービス,ロングサラダ
22	木		焼き魚(鮭),豚汁,キャベツのゆかりあえ	214	1.5	バナナ,甘辛せんべい	なし,塩せんべい
23	金		秋分の日				
24	土		揚げ一番,きなこせんべい,オレンジジュース				
25	日	運動会(3・4・5歳児)					
26	月		麻婆豆腐,じゃがいもの和風ホットサラダ	262	1.4	バームロール,のりあられ	チーズおかし,バナナ
27	火		かぼちゃのそぼろ煮,春雨サラダ	210	1.5	ゼリー,チョイス	胚芽ビス,のりあられ
28	水		ポトフ,なすの甘辛いいため,10gチーズ	189	1.3	おにぎり	オレンジ,ビスケット
29	木		カレーシチュー,ひじきサラダ	249	2.1	えびかきもち,ぶどう	塩せんべい,ウエハース
30	金		白身フライ,ケチャップソースかけ,大豆とこんにゃくのサラダ,みそ汁	245	1.9	ミニバームクーヘン,あられ	あられ,アンパンマンビス

9月も日中は暑い日が続きそうですが、だんだんと秋に近づいてきましたね。さて、今回は噛むことについてのお話です。お子さんはよく噛んで食べていますか？噛むことには意味があり、子どもの発育にとっても、大変大切なことです。楽しい食事の中でも噛むことを意識してみましょう。

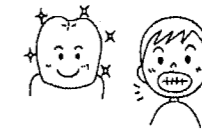
1. 噛むことの効果

噛むことは、唾液の分泌や機能の発達を促進させる機能があります。また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音をはっきりさせることにもつながります。

①肥満予防

②虫歯予防、良い歯並びに

③胃腸の働きを促進



④言葉の発達

⑤味覚の発達

⑥脳の発達

⑦全身の体力の向上



唾液の働き

- 消化作用：唾液中の酵素でデンプンをマルトースに分解する
- 溶解作用：味物質を溶解して味覚を促進させる
- 洗浄作用：食べ物のかすを洗い流す
- 円滑作用：発音や会話をスムーズにする
- 抗菌作用：抗菌作用を持つ物質で病原微生物に抵抗する
- 保護作用：歯の表面に皮膜を作りムシ歯を防ぐ

2. 噛む力を養う工夫

①硬さの異なる食品をバランスよく

②野菜は細かく切りすぎない

食感の良い食べ物も用意し、楽しい食事にしましょう。



噛むために適度な大きさに切りましょう。



③食べるときは姿勢よく

噛む力は姿勢と関連があります。足がつく椅子で食べると、噛む力がより高まります。



④虫歯を作らない

噛みたくても噛めない状況は作らないようにしましょう。



※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。
※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には、牛乳がつきます。