



月	火	水	木	金	土	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>6/19(水)笹巻きを作ります。 お手伝いをしてくださる方、募集します。 参加してくださる方は、担任まで声をかけてください。</p> <p>6/21(金)いちょう組食事公開・懇談会 お弁当の日 いちょう組以外のクラスはお弁当です。お弁当の準備をお願いします。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>都合により、献立・材料 を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。</p> </div> </div>					1	鶏そぼろごはん 味噌汁
					青のりじゃこおにぎり いりこ お茶	
3	きつねうどん バリバリこんにやく モロッコ豆煮物	4	ごはん 魚塩麹焼き キャベツ梅和え 葱納豆 味噌汁	5	ごはん ☆手羽元カレー風味焼 レタスとワカメの サラダ トマトスープ	
	ふきおにぎり ぶどう豆 お茶		黒ゴマ団子 いりこ お茶		あんこ巻き 昆布 お茶	
					じゃが芋グリル焼 するめ お茶	
					炊き込みおこわ キュウリ お茶	
					8 公開保育 チキンライス 野菜塩スープ	
10	ごはん 豚肉と玉葱の 甘酢炒め バリバリきゅうり ワカメスープ	11	ごはん 焼鯖丸太焼き にらもやし炒め 梅キュウ納豆 味噌汁	12	ごはん ★甘酢とうふ 切干ナムル すまし汁	
	もちもちおから 昆布 お茶		大豆いりこ お茶		五平餅 いりこ お茶	
					ミルクくずもち するめ お茶	
					焼きのりおにぎり 野菜 お茶	
					小丸パン いりこ お茶	
17	ごはん 魚のさっぱり照り焼 葱納豆 人参煮物 味噌汁	18	ごはん 厚揚げステーキ トマトときゅうりの ゴマ酢和え 飛魚団子味噌汁	19	ごはん 煮魚 トマト セロリ中華和え オニオンスープ	
	冷しぜんざい 昆布 お茶		わかめおにぎり 野菜 お茶		笹巻き いりこ お茶	
					味噌スコーン 果物 牛乳	
					糸昆布おにぎり するめ お茶	
					干し大根おにぎり いりこ お茶	
24	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨中華スープ	25	ごはん 焼魚 あらめ大豆 きゅうりもみ 味噌汁	26	ごはん ミニがんも煮物 こんにやく煮物 ごぼう煮物 むらくも汁	
	じゃが餅磯辺風 昆布 お茶		きなこおはぎ するめ お茶		梅が枝餅 いりこ お茶	
					梅キュウ海苔巻き 昆布 お茶	
					コッペパン するめ 牛乳	
					大豆おにぎり いりこ お茶	
					22 炒飯 わかめスープ	
					21 いちょう組 食事公開 & 弁当の日	
					20 ごはん ★豚肉とじゃが芋の 酢味噌炒め きゅうり梅ごま和え 味噌汁	
					27 ごはん アジの南蛮漬け もやしと春雨の ごま和え 味噌汁	
					28 ごはん ポークビーンズ 梅ぶしきゅうり とろろ昆布すまし汁	
					29 焼うどん 味噌汁	

子どものつばやきコーナー

噛む力を育てるには

6月4日は『虫歯予防デー』。近年、小さい子どもでも虫歯が増えています。しっかり噛むことは大事です。子どもも大人も、噛む力を育て、丈夫な歯を作りましょう。

フキのすじ取りのお手伝いをしてくれた時のことです。

大人:「これな〜んだ?」と聞くと

Aちゃん:「くき!!」

Bくん:「違うよ。ふーきーだよ」と教えてくれました。しかし...

Aちゃん:「くき?」

(本人はふきと言っているつもり)

Bくん:「違うよ。これはね、

とうふの“と”だよ!!」

たぶん、Bくんは「とうふのふ」を教えたあげたかったのだと思います。とっさの考えででた言葉ですが、かわいいい勘違いの会話でした。

★調理法を工夫して歯ごたえのあるものをたべましょう。

◎切り方を工夫する...カレーや煮物など具材を一回り大きく切って煮る。酢の物のきゅうりなど乱切りにする。生のきゅうり、人参などスティック状に太く切る。



自分で噛み切ることが大事。細かく切ると、逆に詰め込みすぎたり、噛まずに飲み込んでしまいます。おにぎりも小さすぎるとつい詰め込みすぎてしまうので、大きく握ってください。

★食事のときの心がけで噛む力がUP。

◎姿勢を正す...背筋を伸ばして食べる。

◎集中して食べる...テレビは消す。おもちゃは片づける。

◎飲み物で流し込まない...噛むことで唾液(だえき)がでます。飲み物で流し込むと、口の筋肉も発達せず、咀嚼力も弱くなります。

◎食べる時はせかささない...「早く食べなさい」というと子どもたちの気持ちをあせらせ、噛まずに丸呑みになります。

「よく噛んで、おいしく食べてね」などの言葉かけがいいですね。心にも栄養を。

