



8月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1 火	ささみチーズフライ・千切りキャベツ・和風ポトフ・牛乳	食パン	鶏肉・キャベツ・じゃが芋・玉葱・人参・白菜	歌舞伎揚げ・牛乳	フランクフルト・麦茶
2 水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	キャベツ・筍・人参・青梗菜・豚肉・大根	リッツ・牛乳	ふかし芋・牛乳
3 木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・トマト・ブロッコリー・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・あげ・法蓮草・豆腐	塩せんべい・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
4 金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豆腐・豚肉・春雨・卵	クッキー・牛乳	鉄分たっぷりヨーグルト・せんべい
5 土	涼み会				
6 日					
7 月	ナスとトマトのカレー・牛乳・和風サラダ	ごはん	ナス・トマト・じゃが芋・玉葱・人参・豚肉	ゴマスティック・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶
8 火	肉団子(甘酢あん)・ポテトサラダ・野菜スープ・牛乳	黒糖パン	キャベツ・人参・玉葱・鶏肉・じゃが芋・胡瓜	マリービスケット・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
9 水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豆腐・椎茸・豚肉・大根	昆布・牛乳	ゼリー・せんべい
10 木	カツオフライ・もやしサラダ・具だくさん汁	わかめごはん	カツオ・もやし・人参・キャベツ・豆腐・法蓮草	ビスケット・牛乳	クリームパン・牛乳
11 金					
12 土	おにぎり・から揚げ・ポテトサラダ	おにぎり	じゃが芋・人参・胡瓜・鶏肉	せんべい・牛乳	アイス・せんべい
13 日					
14 月	ミートソーススパゲティ・ヨーグルト・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・人参・玉葱・しめじ・水菜・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ドーナツ・牛乳
15 火	根菜うどん・バナナ	うどん	大根・牛蒡・人参・小松菜・豚肉・バナナ	プチ・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
16 水	三色丼・味噌汁・ゼリー	ごはん	鶏肉・枝豆・卵・もやし・豆腐・法蓮草	歌舞伎揚げ・牛乳	フライドポテト・牛乳
17 木	鯖の味噌煮・南瓜のサラダ・すまし汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・玉葱・人参・法蓮草	リッツ・牛乳	お米ムース・せんべい
18 金	春巻き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	なめし	ひじき・人参・枝豆・カニカマ・豚肉・豆腐	クッキー・牛乳	今川焼き・牛乳
19 土	おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・人参・小葱・豆腐・白菜・わかめ	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
20 日					
21 月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・卵	塩せんべい・牛乳	アイス・せんべい
22 火	チキンナゲット・ツナサラダ・夏野菜スープ・牛乳	ジャム&マーガリン パン	鶏肉・ツナ・キャベツ・人参・南瓜・玉葱	マリービスケット・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・麦茶
23 水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・ねぎ・豆腐・卵	ゴマスティック・牛乳	デニッシュパン・牛乳
24 木	竹輪の磯部揚げ・温野菜サラダ・のっぺい汁	ゴマ塩ご飯	竹輪・大根・人参・ねぎ・厚揚げ・ブロッコリー	ビスケット・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
25 金	チキンの照り焼き・スパゲティサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・胡瓜・人参・コーン・法蓮草・豆腐	するめ・牛乳	芋かりんとう・牛乳
26 土	けんちんうどん・バナナ	うどん	大根・人参・牛蒡・豚肉・白菜・バナナ	せんべい・牛乳	毎クリームパン・牛乳
27 日					
28 月	夏野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・玉葱・人参・バナナ・キウイ・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ラスク・麦茶
29 火	ひき肉と豆腐のスープ・ポテトコロッケ・千切りキャベツ・牛乳	ピーナツパン	豚肉・豆腐・もやし・じゃが芋・キャベツ・玉葱	プチ・牛乳	ホットケーキ・麦茶
30 水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉葱・筍・キャベツ・海老・豚肉・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	スイートポテト・牛乳
31 木	焼売・キャベツサラダ・切り干し大根のかきたまスープ	のりごはん	豚肉・キャベツ・人参・胡瓜・大根・卵	リッツ・牛乳	バナナケーキ・牛乳

子どもたちの咀嚼と嚥下



毎日暑い日が続きますね。体調はいかがですか？ 今月は咀嚼(そしゃく)・・・食べ物をかきみくだくことと嚥下(えんげ)のみこむことについてです。

赤ちゃんの顔や口の中をみると、ほっぺがぷっくりしていて、上あごにくぼみがあります。これは、口の中を陰圧にして舌の前後運動で乳汁を吸うためです。喉頭の位置が大人より高いので、口から入ってきたおっぱいが食道にスムーズに流れていきます。鼻呼吸をしながら、おっぱいが飲めますが、大人は呼吸し続けながら飲むことができません。ゴックンと飲み込むときには呼吸がとまります。口の中は、成長と共に大きく広がり、舌や歯を思うように動かせるようになります。ただ、1～2歳くらいはまだ歯がきちんと生えそろっていないので、肉のように噛み切れない物や、レタスやわかめのようなペラペラした物、弾力のあるものが苦手なので、刻んだり、とろみをつけるなど工夫が必要です。

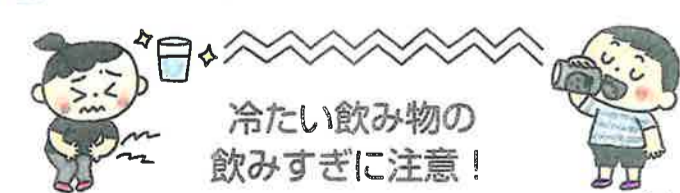
また、お子さんが眠い時には食道と気道の蓋の役割をしているところが正常に働いていないので、食べ物が口にあると危険です。泣いているときもそうです。

大人が思っている以上に、まだまだ噛むこと飲み込むことがきちんとできないので、口に入れる大きさやかたさなど、気をつけてあげる必要があります。ただ、噛む練習もしないと噛まずに飲み込んでしまうので、素材を平たく大きめに切るといいと思います。(大根や人参、じゃが芋など)噛む練習になりますよ。よく噛むことが、事故を防ぎます。しっかりと噛んで食べられるよう、お子さんの食事をよく観察し声掛けをしてあげてくださいね。



	エネルギー	タンパク質
3歳未満児	465kcal	15.7g
3歳以上児	631kcal	22.0g

都合により、献立が変更になることがあります。



冷たい飲み物の飲みすぎに注意!

暑い時期は冷たいジュースなどを飲んでしまいがちですが、甘い飲み物には糖分が多く含まれています。オレンジジュースにはショートケーキ1個分の糖分が含まれている物もあり、脱力感を引き起こす原因にもなるため、水分補給には麦茶や水がおすすめです。また、冷たすぎると胃が冷やされて下痢などを起こし、脱水症状となってしまうことも。常温かやや冷たいくらいがちょうどよいです。

