

6月給食だよ

魚津市健康センター

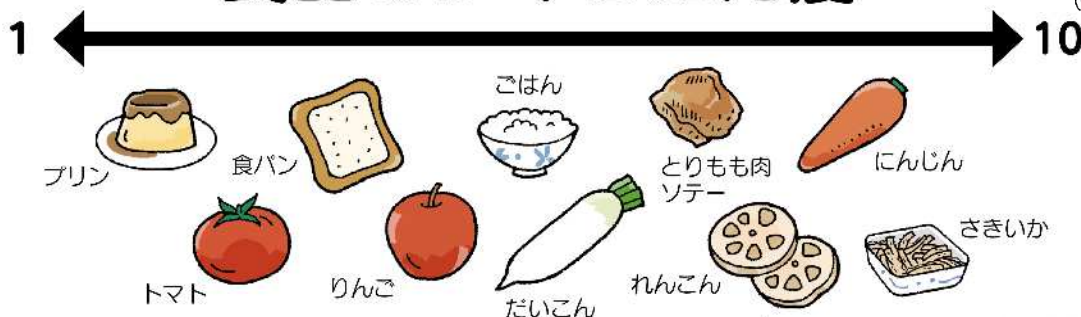
きちんとかんで食べる子にするには？

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食べ物の硬さや大きさは子どもの発達に合わせて調整することが大切です。いろいろな歯ごたえを経験できるように食材にも変化をつけ、よくかんで味わうように「どんな音がするかな」と楽しく盛り上げることも大切です。幼児期には丸のみを心配して、柔らかい食事に偏ったり、いつでも飲み物が飲めたりするとかむ習慣が身につきません。反対に硬いものばかりでは丸のみが癖（硬いものでも飲める）になってしまうので、適度にバランスをとりながら食事を与えていくことが必要です。給食でも6月1か月間にかみごたえのある食材を取り入れます。

かむ力をつけよう！

※2歳頃まではまだ難しい食材もあります

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

切干大根サラダ

◎かみごたえ が増すレシピ

(材料4人分)

切干大根	25 g
ツナ缶	40 g
水菜	15 g
きゅうり	40 g
コーン	40 g
ミックスビーンズ	40 g
マヨネーズ	25 g

(作り方)

- ①切干大根はもどし、茹でて水を切り、食べやすい長さに切る。
- ②水菜は短く切り、きゅうりはせん切りにする。
- ③材料を混ぜ合わせマヨネーズで調味する。

←食材が多いほどかみごたえがアップするよ！

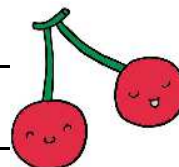
食べ物クイズ Q. どれがかみごたえのある食べ物かな？

- ①ソーめん ②スティックきゅうり ③バナナ



令和8年

6月予定献立表



日付	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食 6/4～6/10 歯と口の健康週間	3歳未満児	午後のおやつ
1	月	牛乳、ビスケット	魚のたれづけ、納豆和え、芋とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳、せんべい
2	火	牛乳、カステラ	豚肉とピーマンのせん切り炒め、わかめとコーンのサラダ、中華スープ	ごはん	お茶、カルピスフルーツゼリー
3	水	牛乳、お子様せんべい	鶏肉の竜田揚げごまだれ、芋カレーサラダ、ニラ玉汁	ごはん	牛乳、おかき
4	木	牛乳、クッキー	スパゲティナポリタン、ブロッコリーの香りあえ、コーンスープ	ごはん	牛乳、いり煮干し、おこし
5	金	牛乳、オレンジ	いわしの梅煮、しらたきのサラダ、根菜のごま風味	ごはん	牛乳、カステラ
6	土	牛乳、おかき	クリームシチュー、ウインナー、野菜盛り合わせ	ごはん	牛乳、せんべい
7	日				
8	月	牛乳、おかき	ごぼう入りハンバーグ、ごま和え、トマト、ポテトスープ	ごはん	牛乳、クッキー
9	火	牛乳、バナナ	すき焼き風煮、かまぼこの磯部揚げ、ごま浸し	ごはん	牛乳、カルシウムせんべい
10	水	牛乳、クッキー	ポークビーンズ、ヨーグルトサラダ、ブロッコリー	ごはん	牛乳、ビスケット
11	木	牛乳、せんべい	厚揚げと豚肉のみそ炒め、春雨酢の物、玉わかめスープ	ごはん	牛乳、ごぼうのきなこ衣
12	金	果汁、チーズ	肉じゃが、キャベツときゅうりの甘酢和え、干物(鮭)	ごはん	牛乳、かりんとう
13	土	牛乳、おかき	豆腐とオクラのみそ汁、干物(鮭)、野菜盛り合わせ、チーズ	ごはん	牛乳、せんべい
14	日		★卵・乳なしメニューの日★		
15	月	豆乳、おかき	揚げさばと大根のみそドレッシング、かぼちゃの甘煮、白菜のみそ汁	ごはん	ゼリー、せんべい
16	火	飲むヨーグルト、せんべい	麻婆豆腐、中華サラダ、シュウマイ	ごはん	牛乳、ビスケット
17	水	牛乳、ボーロ	ししゃもフライ、にんじんグラッセ、揚げキャベツのみそ汁	ごはん	牛乳、クッキー
18	木	牛乳、ビスケット	豚肉のチーズ焼き、ごぼうサラダ、オクラスープ	ごはん	鉄強化飲料☆、のりせんべい
19	金	牛乳、バナナ	魚と大豆のみそがらめ、黄金和え、豆腐とじゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳、かぼちゃ蒸しパン
20	土	牛乳、クラッカー	かき玉汁、ひたし、焼きハム、ごはん	ごはん	牛乳、おかき
21	日		♪毎月19日は食育の日♪		
22	月	牛乳、おかき	焼きそば、ウインナー、きのこ卵のスープ	ごはん	牛乳、カルシウムせんべい
23	火	お茶、プリン	鮭のチャンチャン焼き、粉ふき芋、みそ汁	ごはん	牛乳、ごまみそだんご(豆腐入り)
24	水	牛乳、ビスケット	チキンカレー、コーンサラダ、ウインナー	ごはん	ヨーグルト☆、せんべい
25	木	牛乳、コーンフレーク	魚のマリネ、かぼちゃのフルーツ煮、青菜とえのきのみそ汁	ごはん	牛乳、クッキー
26	金	牛乳、せんべい	豚肉の塩こうじ炒め、塩キュウリ、芋煮	ごはん	牛乳、ビスケット
27	土	牛乳、クッキー	肉野菜炒め、青菜のスープ、ごはん	ごはん	牛乳、クラッカー
28	日		★卵・乳なしメニューの日★		
29	月	果汁、カルシウムせんべい	鶏肉のケチャップ煮、なすの炒め物、はるさめスープ、ごはん	ごはん	豆乳、おかき
30	火	牛乳、バナナ	エビフライ、キャベツの中華和え、すまし汁、ごはん	ごはん	牛乳、ごませんべい
ごはん献立		牛乳、ビスケット	チキンライス、ハンバーグ、じゃがいもスープ	チキンライス	牛乳、カステラ

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。