6月給食だより

2026年6月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月１日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※　〈　　〉内は、汁物の具です。
※　おやつは、牛乳・果物がつきます。
※　展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
※　昼食のラーメン・うどん・冷麦の日は、幼児におにぎりがつきます。

月	火	水	木	金	土
1 黄ピーマン	2 セロリ	3 ブロッコリー	4 胡瓜	5 大根	6 酢昆布
ごはん 豆乳味噌汁 〈白菜・しめじ〉 鶏肉照り焼き もやしコーン和え キャベツと胡瓜の甘酢和え	ごはん 細竹汁 豚肉味噌焼き 南瓜含め煮 小松菜ひじき和え	麦ごはん 味噌汁 〈ほうれん草・えのき〉 さばソース焼き 大根人参ツナ煮 もやしと胡瓜の生姜和え	フランスパン 米粉のコーンポタージュ チキンカツ アスパラマヨネーズ添え じゃが芋グラッセ	ごはん 味噌汁 〈豆腐・玉ねぎ〉 かれい磯辺焼き キャベツごまツナ和え 人参炒め煮	醤油ラーメン 青のりポテト ミニトマト
マフィン	野菜たっぷりお好み焼き	つぶつぶコーンパン	五平餅	ミートマカロニ	手作りジャムパン
8 ごぼう	9 人参	10 スナップエンドウ	11 アスパラ	12 赤ピーマン	13 煮干し
ごはん 味噌汁 〈さつま芋・切干大根〉 ポークビーンズ キャベツわかめ和え ほうれん草とコーンのソテー	ごはん 味噌汁 〈豆腐・ふき〉 鮭ざんぎ ブロッコリーごま和え マーボー大根	麦ごはん 味噌汁 〈小松菜・人参〉 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し じゃが芋ソテー	ジャムサンド ポテトスープ ハンバーグ 人参グラッセ風 スパゲティサラダ	ごはん 味噌汁 〈人参・麩〉 豆腐ナゲット 胡瓜の中華和え ひじき五目煮	ナポリタン 麦茶 大根コーン和え 枝豆
豆腐入りドーナツ	レーズンパン	チーズクッキー	梅じゃこおにぎり	ホットケーキ	ミルクスコーン
15 黄ピーマン	16 セロリ	17 ブロッコリー	18 胡瓜	19 大根	20 酢昆布
ごはん 豆乳味噌汁 〈白菜・しめじ〉 鶏肉照り焼き もやしコーン和え キャベツと胡瓜の甘酢和え	ごはん 細竹汁 豚肉味噌焼き 南瓜含め煮 小松菜ひじき和え	麦ごはん 味噌汁 〈ほうれん草・えのき〉 さばソース焼き 大根人参ツナ煮 もやしと胡瓜の生姜和え	フランスパン 米粉のコーンポタージュ チキンカツ アスパラマヨネーズ添え じゃが芋グラッセ	ごはん 味噌汁 〈豆腐・玉ねぎ〉 かれい磯辺焼き キャベツごまツナ和え 人参炒め煮	醤油ラーメン 青のりポテト ミニトマト
マフィン	お好み焼き	つぶつぶコーンパン	五平餅	ミートマカロニ	手作りジャムパン
22 ごぼう	23 人参	24 スナップエンドウ	25 アスパラ	26 赤ピーマン	27 煮干し
ごはん 味噌汁 〈さつま芋・切干大根〉 ポークビーンズ キャベツわかめ和え ほうれん草とコーンのソテー	ごはん 味噌汁 〈豆腐・ふき〉 鮭ざんぎ ブロッコリーごま和え マーボー大根	麦ごはん 味噌汁 〈小松菜・人参〉 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し じゃが芋ソテー	ジャムサンド ポテトスープ ハンバーグ 人参グラッセ風 スパゲティサラダ	枝豆とコーンのごはん すまし汁 〈水菜・えのき〉 海鮮かき揚げ 胡瓜とトマトのサラダ ジャーマンポテト	ナポリタン 麦茶 大根コーン和え 枝豆
豆腐入りドーナツ	レーズンパン	チーズクッキー	梅じゃこおにぎり	デコレーションケーキ	ミルクスコーン
29 黄ピーマン	30 セロリ				
ごはん 味噌汁 〈芋・チンゲン菜〉 豚肉カレー炒め ふき炒め煮 白菜ゆかり和え	ごはん 味噌汁 〈大根・ふのり〉 鶏肉香味焼き キャベツと人参のサラダ アスパラソテー				
オレンジケーキ	きな粉南瓜				

栄養士の

【教えて!!　川口さ～ん！】

Q　降園後、夕食を待ちきれず食べ物を欲しがります。この時どのような対応をしたらいいですか？

保育園で15時におやつ（補食）が出ているので、本来は必要ないのですが、どうしてもという時には、消化が早く、胃に負担の少ないものを選びましょう。
例：水・麦茶・牛乳のみ（コップ1/2）
　　果物のみ（バナナ1/3・みかん1/2）
　　塩おにぎり30ｇのみ
　　スティック野菜のみ1～2本程度

《噛むことの大切さ》

近年の子どもたちの現状として、並んでいて体がふらつく、友達とぶつかる、疲れやすい、噛まない、丸呑み、かきこむように食べる、箸が使えない、口からあふれるものを手で入れる、鼻がかめないなどの状況が増えています。その一因に口腔機能の発達との関係があるそうです。今回は口腔機能を育てることについて一緒に考えてみましょう。

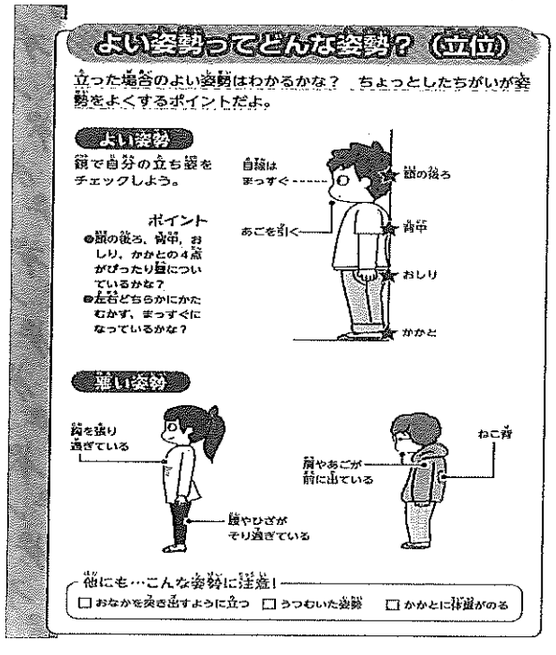
「よく噛む」メリット

- あごの発達：あごがしっかり発達することで、永久歯がきれいに並ぶスペースが確保される。
- 脳の活性化：噛む刺激が脳に伝わり、集中力や記憶力の向上につながる。
- 消化・吸収の助け：唾液や胃の消化酵素が働き、消化吸収が良くなる。
- 発音の安定：咀嚼、嚥下機能の適切な発達は誤嚥の防止につながる

「お口ぽかん」の影響

「お口ぽかん」とは、安静時に口が開いている、口呼吸が主、唇の筋肉(口輪筋)の未発達のことを言います。これは、姿勢や食べ方、呼吸などの生活習慣に問題があるといわれています。
子どもの３人に１人の割合で、加齢とともに定着し、増加傾向。
早い段階で「口を閉じる力」や「鼻呼吸の習慣」をつけることが必要です。

【影響】
- 咀嚼や嚥下がうまくできず、誤嚥・窒息のリスクが高まる
- 話している言葉が聞き取りづらい
- 歯並びやかみ合わせに影響を及ぼす
- 口呼吸を楽にするため、頭を前に突き出した猫背になりやすい
- 学習や集中力の低下

～ 口腔機能の育て方 ～

乳幼児期からの生活習慣・体づくりが口腔機能の発達に重要です。姿勢や肩甲骨・股関節をよく動かすことで、猫背や口呼吸を予防します。また、口の体操で口周りの筋肉を鍛え、咀嚼力、発音、口呼吸から鼻呼吸への改善がされます。
下の図を見て良い姿勢になっているか確認し、ご家庭でも全身を使うような遊びや口周りの筋肉を鍛えるような遊びを取り入れ、家族で楽しんでみてはいかがでしょうか？