



9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋は、たくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

よく噛んで食べると虫歯知らずのお口に!?

なぜ虫歯になってしまうのか

歯の表面のエナメル質が溶けて穴が開くことを虫歯といいます。エナメル質を溶かす原因物質は「酸」です。食べかすが口内に残っているとそれを餌として菌が増えます。この菌が酸を発生させるのです。なので、食べかすや歯垢が口内に残らないようにすることが虫歯にならないための秘訣です。

口内をきれいに保つために歯磨きももちろん必要ですが、今回は「だ液」の働きを紹介したいと思います。

だ液の働き

だ液の働きは、味を感じやすくする・口内の汚れを洗い流し、中性に保つ・消化を助ける、などがあります。

だ液と咀嚼の関係

だ液は、噛む回数が多くなればよりたくさん分泌されます。子どもたちによく噛んでもらうためにできる3つのポイントを紹介します。

1 包丁やフードプロセッサーはなるべく使わず、代わりに自分の歯を使うようにする

包丁で切る代わりに自分の前歯を使い、みじん切りにする代わりに自分の奥歯を使って食べられるようにします。

2 一口では食べられない大きさを食事を提供する

前歯で適量をかじり取り、よく噛み、舌を上手に使い、のどに送り込む動作は、口腔機能の発達にも重要です。

3 複数の食感のものを同時に口に入れられるように工夫する

噛む回数が自然に増えて、だ液の分泌も促進されます。

例) 混ぜご飯、アスパラベーコン など

子どもの時からしっかりと噛んで食べられるようになると、だ液によって虫歯になりにくくなります。

そのほかにも咀嚼することは言葉の発音が良くなったり、脳が活性化されたり、良いことがたくさんあります。家族みんなで意識できると良いですね。



参考: こどもの栄養2020年5月号

今月の献立に入っている郷土料理

芋煮 (山形県)

芋煮の始まりは、1600年代、山形の物流の主力であった最上川の船着き場だそうです。そこで開かれる宴会で、地元産の里芋と船に積んできた棒鱈を入れたお鍋が作られるようになったといわれています。東北各地で食される芋煮ですが、山形では一般的に醤油味の汁に牛肉と里芋、その土地でとれた野菜が入っています。(味噌味や、豚肉を使うところもあります)川沿いなどで芋煮をみんなで食べる「芋煮会」も山形の秋の風物詩です。



はっと汁 (宮城県)

「はっと」とは、小麦粉に水を加えて練ったものを薄く伸ばしたものです。このはっとを野菜や肉の入った澄まし汁に入れたものが「はっと汁」です。この「はっと」があまりにも美味しく簡単に作れるため、農民が小麦ばかり作るようになってしまったことから領主がこの料理を「ご法度」つまり禁止にしたことから、この名がついたそうです。

宇都宮餃子 (栃木県)

栃木県宇都宮市のギョーザの購入額が日本一ということを知った市の職員が「ギョーザで町おこしをしよう」と発案したことがきっかけで有名になりました。宇都宮餃子の最大の特徴は、白菜などの野菜がたっぷりと入り、ひき肉やんにくの量は控えめなことです。さっぱりしていてヘルシーで食べやすいと評判です。

油そば (東京都)

ラーメンとは違い、汁がない麺料理です。油そばは麺の味を楽しむためにメンマ、チャーシュー、ネギなどのシンプルなトッピングで食べられます。(こども園では食べやすいようにひき肉とねぎをトッピングします)東京の大学近くの店が発祥で、その安さとボリュームから学生や社会人に人気となりました。

ラフテー (沖縄県)

皮つきの豚バラ肉(三枚肉)を沖縄のお酒の泡盛を使って時間をかけてとろとろに煮込んだ角煮です。昔は、暑い沖縄の保存食として、今よりも濃い味付けで作られていたそうです。こども園では、皮なしの豚肉を使用し、泡盛は使用しませんが、ご飯と一緒に美味しく食べてほしいと思います。

2021年9月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1	水	きうい ふる一つ	◇いもに(やまがたけん) おほしさのあえもの おれんじ	ぎょうざのかわ、はくさい、 きやべつ、にら、ねぎ、 しょうが、にんにく、 ぶたみんち、ごまあぶら	ぎゅうにく かつおぶし	こめ さといも ちーず	こんにやく、ごぼう、まいたけ、ねぎ おくら、きゅうり、にんじん おれんじ
2	木	さくつと あられ	♪たちうおのふらい (①たちうおのぼんごやき) ごもくおから じゃがいものみそしる		たちうお、たまご (①たちうお) おから、あぶらあげ、とりにく みそ	こめ こむぎこ、ぼんご (①ぼんご、まよねーず) じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
3	金	よーぐると	びびんぼどん きぬあげのちゅうかあんかけ わかめすーぶ		ぶたみんち きぬあげ	こめ、ごまあぶら かたくりこ ごま	もやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん にら、たまねぎ、にんじん わかめ
4	土		おべんとうもち				
6	月	かりんとう	♪えびのとまとそーすに (①えびのとまとそーすに) ひじきのなむる しめじとほうれんそうのすーぶ	そふとゼリーのもと、もも、 りんご、みかん、ばなな、 ばいになつがる、ぎゅうにく	えび、あかうお (①えび、あかうお) ろーすはむ	こめ かたくりこ (①かたくりこ) ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんにく、とまと (①しょうが、ねぎ、にんにく、とまと) ひじき、きゅうり、にんじん、もやし ほうれんそう、しめじ、にんじん
7	火	ほしの せんべい	◇すきやきふうに きゅうりとわかめのすのもの はつとじる(みやぎけん)		ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ とりにく	こめ じゃがいも、ちくわふ ぎょうざのかわ、あぶらふ	こんにやく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ れたす、きゅうり、わかめ ごぼう、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
8	水	ちーず	♪おからのおとしあげ (①おからのおやき) もやしとそばろのあえもの きやべつとだいこんのみそしる	①さくつとあられ	おから、さば、たまご (①おから、さば) とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ (①かたくりこ)	かぼちゃ、ねぎ、にんじん (①かぼちゃ、ねぎ、にんじん) もやし、きゅうり、ぼぶりが きやべつ、だいこん、にんじん
9	木	おれんじ	なん らっしー きーまかれー かぼちゃとぶろっこりーのつなあえ		ぎゅうにく、よーぐると あいひきみんち つな	なん かれーるう、かれーこ	れもんじる たまねぎ、とまと、にんにく、しょうが かぼちゃ、ぶろっこりー、にんじん
10	金	てつしお せんべい	ばーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいととまとのすーぶ	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいつぶくりーむ、 (たんじょうじ:いちご)	とりにく ういんなー	こめ じゃがいも、まよねーず	ぼぶりが、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、しょうが、りんご えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
11	土		おべんとうもち				
13	月	よーぐると	◇ごもくたまごやき じゃがいものきんぴら きやべつのみそしる		たまご、かにふうみかまぼこ ろーすはむ みそ	こめ じゃがいも	ねぎ、ほししいたけ、ひじき、えのき にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
14	火	ふわふわ ちつぷ	らふてー(おきなわけん) ごもくひじき いんげん こまつなとしめじのみそしる		ぶたばらにく だいた、あぶらあげ みそ	こめ	しょうが こんにやく、にんじん、ひじき いんげん こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん
15	水	じゃこ	♪ささみのてんぷらうどん (①ささみのせうどん) さつまいものれもんに ちぐさあえ	くり、こむぎこ、さとう、 あぶら、ぎゅうにく	とりささみにく (①とりささみにく) あぶらあげ	うどん、てんぷらこ (①うどん) さつまいも	ほししいたけ、にんじん、ねぎ (①ほししいたけ、にんじん、ねぎ) れもん きやべつ、にんじん
16	木	むらさきいも せんべい	からすがれいのきのこあんかけ あおなのおひたし ぶたにくととうがのみそしる		からすがれい ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	しいたけ、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん こまつな、ほうれんそう とうがん、にんじん、ねぎ
17	金	なし	ぶたにくとなすのみそいため はるさめさらだ ちんげんさいのかきたまじる		ぶたばらにく ろーすはむ たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら	なす、びーまん、にんじん、もやし きゅうり にんじん、ちんげんさい
18	土		おべんとうもち				
20	月		けいろうのひ				
21	火	むらさきいも ちつぷ	くりごはん しおやきさんま あおなときのこのしらあえ やさいのみそしる		さんま とうふ あぶらあげ、みそ	こめ、くり	ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、こんにやく、にんじん だいこん、にんじん、きやべつ
22	水	ちーず	しよくばん とりにくとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぶ	こめ、もちこめ、 きなこ、さとう	とりにく えび	しよくばん じゃがいも、かたくりこ あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
23	木		しゅうぶんのひ				
24	金	ねじねじ あげ	さつまいもかれー ごぼうさらだ ばなな	①あかちゃんせんべい	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ、さつまいも、 かれーるう、すきむみるく まよねーず、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく ごぼう、にんじん、きゅうり ばなな
25	土		おべんとうもち				
27	月	うのはな くつきー	とりにくのねぎなんばん ちんげんさいのあんかけちゅうかいため だいこんときくらげのちゅうかすーぶ		とりにく いか、えび	こめ かたくりこ	ねぎ、しょうが ちんげんさい、えりんぎ、にんにく だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
28	火	よーぐると	びーふすとろがのふ こーるすろーさらだ きういふる一つ		ぎゅうにく	こめ、なまくりーむ、 びーふしちゅーるう、はやしるう まよねーず	まっしゅるーむ、しめじ、にんじん、たまねぎ きやべつ、きゅうり、こーん きういふる一つ
29	水	あかちゃん せんべい	◇ちくぜんに じゃこときゅうりのすのもの とうふとしめじのみそしる	ばなな、ばたー、さとう、 たまご、こむぎこ	とりにく ちりめんじゃこ とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ れたす、きゅうり しめじ、みつば
30	木	りんご	あぶらそば(とうきょう) ♪あじのなんばんづけ (①あじのやきなんばん) はくさいのちゅうかすーぶ	しよくばん、きゅうり、 かぼちゃ、ぶろっこりー、 よーぐると、さとう、みそ、 すきむみるく、ごま	とりみんち あじ (①あじ)	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ	ねぎ、にんにく にんじん、きゅうり、たまねぎ (①にんじん、きゅうり、たまねぎ) はくさい、きくらげ

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。