



6月

令和8年 南こども園

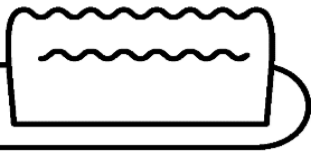
今月の目標

手をきれいに洗い、よく噛んで食べよう

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

食事後には歯みがきの習慣を

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



小学校入学までは、心身の発育が盛んな時期で、十分な栄養補給が必要なので3食の食事以外にもおやつ（間食）が必要となります。甘いものは虫歯菌の栄養となるので、とり過ぎに注意しましょう。

虫歯にないやすいおやつ

むし歯の危険度

特に高い	キャラメル、ヌガー、アメ、ガム
高い	チョコレート、こんぺいとう、和菓子、カステラ、ビスケット、クッキー、プレッツェル
やや高い	マドレーヌ、フルーツケーキなどのスポンジケーキ、かりんとう、レーズンサンド、ウエハース、コーンフロスト
低い	アイスクリーム、甘栗、果物、砂糖不使用のビスケット
特に低い	せんべい、クラッカー、スナック菓子、ピーナッツ

出典：「子どもの虫歯と予防」日本小児歯科、「市販菓子のう蝕誘発能による分類」(松久保)

トラ		鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。
ウマ		かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。
ヒト		犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

和食はあごを育てるのに適した食事

よくかむためには、かみごたえのある食事をするのですが、かたい物を食べるということではなく、「何度もかむ必要のある食品」を食べることで、和食なら、かむ回数の多い根菜や乾物、魚介類などを簡単に取り入れられます。

あごを育てるカミカミ食材



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 コーンフレーク	2 牛乳・バナナ	3 牛乳・おかし	4 牛乳・ゼリー	5 牛乳・バナナ	6
昼食	スパゲティミートソース ひじきのサラダ	あつあげのそぼろに みそしる	とりにくのかりんあげ ほうれんそうサラダ トマトととうふのスープ	しろみフライ きゃべつのごますあえ みそしる	チキンカツ ポテトサラダ レタススープ	南っ子まつり
午後	牛乳・ミルク オレンジ・にぼし	牛乳・ミルク ミルクドーナツ	牛乳・ミルク オレンジ・おかし	お茶 バナナ・チーズ	お茶 プリン	
午前	8 牛乳・おかし	9 牛乳・バナナ	10 牛乳・ゼリー	11 牛乳・おかし	12 コーンフレーク	13
昼食	やきそば ヨーグルトサラダ	ふわたまに みそしる	チーズはんぺんフライ ごまマヨネーズあえ わかめじる	さけのなんばんづけ ごもくじる	しゅうまい シーチキンサラダ ごぼうのみそしる	おべんとうの日
午後	お茶 バウムクーヘン	牛乳・ミルク オレンジ・チーズ	牛乳・ミルク バナナ・おかし	いちごヨーグルト・にぼし	お茶 ホワイトボンチ	幼児牛乳
午前	15 牛乳・オレンジ	16 牛乳・おかし	17 牛乳・オレンジ	18 牛乳・ゼリー	19 牛乳・おかし	20
昼食	 おべんとうの日	ちくぜんに そうめんじる	バーベキューチキン チロリアンサラダ やさいスープ デザート	やきそば ドレッシングサラダ さつまいものみそしる	すぶた ちゅうかスープ	おべんとうの日
午後	フルーツジュース にんじんカステラ	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク オレンジ・おかし	ヨーグルト・おかし	お茶 杏仁豆腐	幼児牛乳
午前	22 牛乳・オレンジ	23 牛乳・おかし	24 牛乳・バナナ	25 牛乳・おかし	26 牛乳・オレンジ	27
昼食	けんちんうどん ひじきに	マーボー豆腐 さつまいもサラダ	オープンオムレツ もやしのナムル たまねぎのスープ	あじのかおりあげ ごまあえ みそしる	カレーライス ちゅうかあえ	半日保育に ご協力下さい
午後	牛乳・ミルク クラッカーサンド	牛乳・ミルク バナナ・おかし	お茶 オレンジ・にぼし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 おかし	半日奉仕作業
午前	29 牛乳・おかし	30 牛乳・ゼリー	 *献立は変更になる場合があります。ご了承ください。			
昼食	わふうスパゲティ あますあえ	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ きゃべつスープ				
午後	牛乳・ミルク オレンジ・チーズ	牛乳・ミルク きなこバナナ				

