

3上主食弁当
パンの日
旬の食材(下線)
かみかみメニュー (●)
絵本貸し出し日

夕食もりもりデー
布団持ち帰り日
赤磐市保健行事
新メニュー

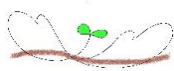
つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
をお願いします。

*食材などの都合により
献立を変更することがあります。

8月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	金			もち麦ごはん とん平焼き ●ゆでとうもろこし しらたきサラダ 豆腐のみそ汁		ゴーヤケーキ
2	土			五目うどん 果物		ジャムパン 牛乳
3	日					
4	月			ごはん 豚肉のカレー風味焼き 炊き合わせ えのき納豆 厚揚げのみそ汁		おたのしみ 牛乳
5	火	1歳6か月児健康診査		食パン 鶏肉の香草焼き チンゲン菜とコーンのソテー 野菜の梅昆布和え かぼちやの豆乳みそスープ		★ツナのボンデケーキ 牛乳
6	水			ごはん 魚のみそ煮 ゴーヤチャンプルー もずくとオクラの三杯酢 しそのすまし汁		シューアイス 麦ふあ〜
7	木	3歳児健康診査		焼肉丼 ●きゅうりとさきいかの和え物 すいか		ロースト野菜 (じゃがいも、ズッキー ニ、赤パプリカ)
8	金			麦ごはん 鶏肉となすの上マト煮 ●レバーかりんとう チョレギサラダ 冬瓜のみそ汁		ジャムサンド 牛乳
9	土			焼きそば 果物		カップケーキ 牛乳
10	日					
11	月					
12	火			ハヤシライス ビーフンサラダ 果物		ココアマーブル蒸しパン 牛乳
13	水					
14	木					

15	金	お盆合同保育				
16	土			スパゲティツナソース 果物		バームクーヘン 牛乳
17	日					
18	月	保護者会廃品回収 (~/29日)		ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 卵の花 いんげんのごまネーズ和え かみなり汁		おたのしみ 牛乳
19	火			食パン BBQポーク じゃがいものコンソメ煮 キャベツのしらす和え トマトスープ	 	★きゅうりと梅のおにぎり
20	水			ごはん 鮭の塩焼き なすとかぼちゃの揚げびたし もやしの磯和え 呉汁		塩パン 牛乳
21	木	育児相談		豚丼 キャベツのもみ漬け バイナップル		りんごゼリー シガーフライ
22	金			赤米入りごはん 牛肉と夏野菜の甘辛みそ炒め 金時豆 ●はりはり漬け もずくスープ	 	照り焼きトースト 牛乳
23	土			ほうとううどん 果物		クリームパン 牛乳
24	日					
25	月	そらキャンプ説明会		ごはん 鶏肉と厚揚げの和風炒め ●ししやもの素焼き ひじきの酢の物 なすのみそ汁	 	おたのしみ 牛乳
26	火	乳児健康診査		食パン 豚肉のマーマレード焼き わかめとコーンの炒め物 ツナサラダ 雑穀スープ		真珠蒸し
27	水	1号始業式 誕生会 2歳6か月児歯科健診		バターチキンカレー 花マカロニサラダ 冷凍白桃		和風パフェ
28	木	避難訓練		中華丼 ●カミカミサラダ 果物		おからと紅茶のマフィン 牛乳
29	金			雑穀ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のオランダ煮 切干大根の酢の物 あさりの赤だし		冷やしそうめん
30	土			味噌ラーメン 果物		牛乳パン 牛乳
31	日					



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協
会
給食委員会
給食だより No. 5
2025年7月31日発行

8月食育テーマ「しっかり噛んでる？」



食べることはこどもたちが成長する上で、大切なことの一つです。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。

岡山こども協会では、噛むことが意識できるように『カミカミメニュー』を設けています。20回数えて噛んだり、ゆっくりよく噛むメリットを伝えたりしています。

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。
脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。

味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの
味を感じやすくなる。

言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うこと
で、発音がよくなり、表情も豊かになる。

むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中
をきれいに保つことができる。

胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくす
ることで、消化しやすくなる。

あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が
正しく並ぶスペースができる。

肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、
食べ過ぎを防ぐ。

★「ゆっくりよく噛む」ためのポイント

1・料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2・食事の環境、習慣



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



味わって食べる

はな組

トウモロコシ
の皮むき



手づかみ食べ
↓
スプーンへ



にじ組

スプーンを使って
ゴーヤの種取り



スプーンの使い方も
上手になってきたよ



つき組

とうもろこしの皮むき



「食べ物は大切に扱おうね。そーっと剥いてね。」と保育者が伝えると自然に親指・人差し指・中指の三本の指を上手に使っていました。

三指持ちがしっかりできるようになると、箸も上手に使えます。反対の手でお皿を持って食べる姿は素敵です☆

つぶやきエピソード

ほし組と給食を食べていた時のこと。その日の給食に梅干しが入っていました。「梅干しすっぱいから苦手」とつぶやく子がいました。すると続けて「オレンジ。オレンジはすっぱくないけど、ケーキの後に食べるとすっぱいから苦手。」と言。食べる順番によって味の感じ方が変わることを知っているんだ、と感心しました。食材の組み合わせや食べる順番を工夫すれば、苦手なものも食べられるようになるかもしれません。

いちようの森こども園
石河



園で育てる夏野菜がスクスク育つ8月。毎日のように、こどもたちが収穫した野菜を嬉しそうに給食室へ持って来ます。さっそくきゅうりは塩もみに、トウモロコシは塩ゆで、オクラはスープに入れて食べました。自分たちで育てた、採れたての夏野菜はやはり格別のようで、「これわたしが育てたやさい！」と美味しそうに味わっていました。今年も猛暑が続いていますが、旬の食材に触れながら、夏の味覚を味わっていきたいです。

いちようの森こども園 栄養士 石河知沙子

