



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	豆乳スープ、ポークチャップ、パスタサラダ、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋のかりんとう
2	金	ごはん	おかず汁、さけのポテトコンソメバター焼き、野菜炒め、りんご	牛乳、小豆米粉蒸しパン
3	土	ごはん	中華丼、かに豆腐汁、もやしとわかめのナムル、フルーチェ	牛乳、人参ポンデケーキ
4	日			
5	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、トマトのツナ和え、バナナ	牛乳、チーズカップケーキ
6	火	ごはん	大根と人参のみそ汁、白身魚のチリソース、ひじきとほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、フルーツゼリー
7	水	ごはん	三色どんぶり、じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁、ごぼうとコーンのサラダ、洋なし缶	牛乳、ココアラスク
8	木	パン	ブラウンシチュー、かぼちゃのサラダ、オレンジ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
9	金	ごはん	けんちん汁、赤魚のみそ漬け焼き、筑前煮、キウイフルーツ	牛乳、いもかんてん
10	土	ごはん	わかめスープ、ピーマンの細切り炒め、大根とツナのあえ物、桃のヨーグルト	牛乳、バナナスティックパン
11	日			
12	月	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、カルピスゼリー
13	火	ごはん	豚汁、さばの五目あんかけ、ほうれん草のサラダ、バナナ	牛乳、フライドゴボウ
14	水	めん	鮭おにぎり、ちゃんぽんラーメン、フルーツポンチ	牛乳、芋もち
15	木	パン	野菜スープ、豆腐ハンバーグ、ゆで野菜、みかん缶	牛乳、みらたし団子
16	金	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁、白身魚のパン粉焼き、春雨の中華炒め、りんご	牛乳、バターシュガートースト
17	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、おからバナナ豆乳ドーナツ
18	日			
19	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、焼きがんもどきのあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズ、パン缶	牛乳、簡単ピザ
20	火	ごはん	五目汁、さけのちゃんちゃん焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、バナナ	牛乳、豆乳ももゼリー
21	水	ごはん	ドライカレーライス、野菜のスープ煮、スイートポテトサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、ココアケーキ
22	木	パン	マカロニスープ、鶏肉のトマト煮、白菜とハムのサラダ、りんご	牛乳、昆布おにぎり
23	金	ごはん	里芋ときぬさやのみそ汁、白身魚のフライ、小松菜のサラダ、オレンジ	牛乳、ちくわパントースト
24	土			
25	日			
26	月	ごはん	もやしとにらのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のおかか和え、バナナ	牛乳、ジャム蒸しパン
27	火	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、さばの塩焼き、なすとひき肉のみそ炒め、もも缶	牛乳、チヂミ
28	水	めん	わかめおにぎり、五目あんかけうどん、寒天フルーツポンチ、	牛乳、きな粉揚げパン
29	木	パン	コーンスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、豆腐団子
30	金	ごはん	どさんこ汁、かれの磯辺揚げ、きゅうりの酢の物、りんご	牛乳、アジサイゼリー

「ゆっくりとよく噛んで食べること」の大切さ

子どもにとって食べることは「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達は著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目して、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと思えます。

★ゆっくりと噛むためのポイント

・水分をとるタイミングに注意する
多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べものを丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの時間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分