

献立担当 キッズランチクラブ **令和3年6月キッズだよ!**



蒸し暑い日が続いています。この時期から真夏までは食欲低下になりがちです。体調を崩さぬよう家庭でも食事や水分の補給に十分に気をつけて下さい。

また6月～9月にかけて多発する食中毒は高温多湿のために食べ物が傷みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまう事などが原因として考えられます。手洗いの徹底、規則正しい生活のサポートよろしくお願いします。



6月献立のポイント

- * 6月4日は虫歯の日! 今月は歯の衛生週間です。噛む回数が多くなる食材や料理(かみかみメニュー)を予定しています。
- * 6月23日は慰霊の日。前日の給食は当時の食事をイメージしました。
- * モーウィの梅和え・ゴーヤーちゃんぷるー・オクラとトマトの酢の物・ゴーヤーの黒糖漬け かんたばーポロポロジュース・ゆしどうふ・はんだまの味噌汁・きびなごカレー粉揚げ・黒胡麻黒糖ちんすこう・サーターアンダギー・お芋のかりんとう・あまがし・カミカミかき揚げなど沖縄料理はもちろん旬を意識して噛む回数の多い献立になっています。



今月のおすすめレシピ (作りやすい分量)



赤しそジュース

赤しそ 1束
水 2L
三温糖 700g
レモン 適

(作り方)

- ① 赤しその葉を摘み、きれいに洗う
- ② 2Lの水を沸騰させ①を入れ弱火で10分～15分煮出す。
- ③網じゃくしで赤しそをすくい取り出す。
- ④三温糖を入れて溶かしたら火を消したら原液の出来上がり。
- ⑤飲む量を冷水と水で割りレモン果汁で酸味をフラスする。

- * 少し酸味があった方がさっぱりしておいしいですよ!
- * 原液は清潔なペットボトルに入れて冷凍で保存可能です。
- * 原液はかき氷シロップとしてもGOOD!

☆よくかんで食べましょう!!

食べるという行動は補食(取り込む)→咀嚼(かみつぶす)→嚥下(飲み込む)という一連の運動です。この機能の発達には口腔内での十分な感覚刺激(触・熱・味)が必要で、「感じたら動き出す」その反射的な口唇・舌・あごの動き沿って見守りや介助が必要です。

不適切な機能やクセが形成されると、その後の幼児期・児童期に問題として残ります。

(噛めない子・飲み込みが苦手な子・偏食の多い子・食べる意欲のない子等)

※噛む機能を育て食事をおいしく楽しく食べるためにも、離乳期からよく噛んでいろいろな食材を食べることがとても大切です!

