

令和6年度 7月 食事だより

波子保育所



～調理室より～

食べる力を育むために

食べる力を育むためには歯やあごの発達や舌、頬、くちびるがバランスよく働き合うことが大切です。じょうずに食べるために、お口を使った遊びをして楽しみながら機能を育ててみてはどうでしょうか。

●お口を使う遊びの効果

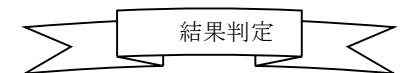
- ・唇を閉じる筋肉が鍛えられ、発音がよくなる。
- ・口元が締まりよだれが出にくくなる。
- ・めん類などをすすることが上手になる。
- ・息とめが出来、うがいや水に顔がつけられるようになる。
- ・口を閉じて噛むことが出来、飲み込みがよくなる。

ぶくぶくテストをやってみよう！

子どもの口腔の発達の段階をみるテストです。
3歳ごろを過ぎたら、やってみましょう。

▶おこない方

- ①水10mlを口に入れ、ぶくぶくします。
- ②水を口に入れてから出すまでを観察します。



- 5点 水がもれずにぶくぶくできる→咀嚼が出来る
- 4点 ぶくぶくすると水がもれる→咀嚼が不十分
- 3点 口に水は入れておけるが、ぶくぶくできない
→食べ物の押しつぶしはできるが咀嚼ができない
- 2点 口に水が入るが、そのまま飲み込むか口の外にもれる→食べ物を押しつぶせない
- 1点 口に水が入れられない
→食べ物が飲み込めない

雑誌「いただきます ごちそうさま」より

半夏生（7月1日）

半夏生は米を作るうえで大切な日でこの日までに田植えを終わらせないと秋の収穫が減ると言われています。関西では「稲がタコの足のよう地面に根づくように」という願いを込めて半夏生の日にタコを食べます。



	月	火	水	木	金	土
おかず	1/ 豆腐カレー 焼きかぼちゃ 胡瓜とトマトのサラダ 果物	2/ 煮魚 マカロニサラダ 高野豆腐の味噌汁 果物	3/ 鶏肉の梅味噌焼き 刻み昆布の煮物 小松菜のツナ和え 果物	4/ 厚揚げのトマト煮 フライドポテト じゃことりのレタスサラダ 果物	5/ 七夕会 七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのごま味噌かけ 果物	6/ サラダうどん 果物
未満児	ヨーグルト・ウィンナー	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・わかめご飯	
おやつ	プリントースト	ピーマンおにぎり	マーラーカオ	たぬきご飯	天の川ゼリー	
おかず	8/ 焼きそば ココロ納豆和え ポイルとうもろこし 果物	9/ おからのギョウザ風煮 ささみの酢の物 さつま芋のオレンジ煮 果物	10/ 魚のオーロラソース和え ピーマンひじき煮 オクラの味噌汁 果物	11/ 味噌肉じゃが ウィンナー 切干大根のごま酢和え 果物	12/ マーボーなす ビーフンサラダ いりこのカレスナック 果物	13/ ツナの和風スパゲティ 果物
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・ウィンナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	豆乳くずもち	かぼちゃドーナツ	明太子おにぎり	手巻き寿司	ピザトースト	
おかず	15/ 海の日 	16/ 豚肉の和風スパゲティ 大豆のシャリ揚げ レタスの味噌ドレッシングサラダ 果物	17/ ししゃものごま揚げ 夏野菜のそぼろ煮 コールスローサラダ 果物	18/ 豚肉の生姜焼き 枝豆とコーンサラダ さつま芋の味噌汁 果物	19/ 厚揚げと春雨の煮物 たたき胡瓜 うずら豆の甘煮 果物	20/ ビーフンカレー炒め 果物 
未満児		牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	
おやつ		ビビンバご飯	シュガートースト	カレーおにぎり	もものカップケーキ	
おかず	22/ カレーうどん 納豆サラダ いりこの佃煮 果物	23/ 誕生日会 豆腐のたこ揚げ 春雨サラダ 切干大根の味噌汁 果物	24/ 魚の塩焼き キャベツの味噌炒め サクサク甘辛ごぼう 果物	25/ 和風ハンバーグ インディアンポテト ピーマンのツナ和え 果物	26/ 高野豆腐の煮物 小松菜のなめたけ和え さつま芋のサラダ 果物	27/ 梅塩ラーメン 果物
未満児	ヨーグルト・ウィンナー	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	のりおにぎり	ポップコーン	バナナクレープ	かぼちゃ餅	きつね寿司	
おかず	29/ チャプチェ かぼちゃの含め煮 小松菜のきなこ和え 果物	30/ いかと野菜の煮物 さつま芋と豚肉のかき揚げ そうめん瓜の酢の物 果物	31/ おからの揚げボール にらじゃが 酢味噌和え 果物			
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁			
おやつ	ごまクッキー	タコライス	よもぎ団子			

旬の食べ物・・・オクラ、きゅうり、とうもろこし、トマト
ピーマン、モロヘイヤ、あじ、もも



七夕（7月7日）七夕にはそうめんを食べると
病気になるいと言われていました。また短冊には
厄除けの意味が込められています。

