

# 5月の給食だよ!

すみれ乳児院 2026年5月1日発行

## 子どものお口を育てて「おいしい」を安全に!

新緑の青葉も目にまぶしく、風薫る五月になりました。乳児院では鯉のぼりが上り、子どもたちを見守ってくれています。5月といえば子どもの日。乳児院でもご馳走を食べて、子どもたちの成長をお祝いします。

食事は体だけでなく咀嚼の成長にとっても大切なものです。食事の時間、子どもたちが練習している「正しく噛んで・飲み込む力」は、誤嚥を防ぎ、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

### ☆「噛むこと」の大切さ



#### 1. 安全に飲み込むための準備

「噛む」とは、食べ物を細かく噛み砕き唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

#### 2. 体と成長の「スイッチ」

…噛むという刺激が筋肉や内臓を動かし、成長を促します。

- 噛むことは・・・☆消化・吸収を助ける ☆脳へ刺激をあたえる
- ☆口の筋肉をきたえる ☆顎を育てて歯並びを整える



#### 3. 「おいしい!」を感じる口をつくる!

- ☆味覚の発達…よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。
- ☆満腹感…脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

### ☆発達に合った食事で咀嚼力 UP☆

子どもにとって食事は「食べる教材」です。1～2歳の子どもは噛む力・飲み込む力が足りないため、発達に合わせて調理を工夫しています。無理なく食べることでしっかり筋肉を使い、咀嚼力をつけます。発達に合わせた調理は誤嚥防止にもなります。

### ☆大人との関わりで「食べる力」を後押し☆

#### ☆声掛け☆

○動作をうながす声掛け

：「あぎあぎ」「かみかみ」など。噛む動きを意識する声掛けをしています。

○食感を表す言葉

：「しゃりしゃり」「サクサク」など。食感を表す擬音で噛む楽しさを伝えます。



#### ☆共食☆

子どもと大人でいっしょに食べる

○噛み方の「モデリング」(まねっこ)

：大人といっしょに共食をすることで、噛み方やあごの動きをまねっこし、咀嚼を覚えていきます。

○楽しい食卓の雰囲気

：大人と一緒に楽しく食べることで、咀嚼が促され、しっかり食べることにつながります。



<b>パサパサ</b> するもの 唾液を吸うものは食べにくいので、水分やとろみを足して調理	<b>皮が口に残るもの</b> 薄皮を取り除く 豆類は軟らかくなるまで煮込む
<b>ばらばら</b> でまとまりにくいもの とろみを足したり、ひき肉料理はつなぎを多めに使う	<b>弾力のあるもの</b> 誤嚥の危険性がある形状のものは与えない
<b>ペラペラ</b> したもの 生の葉野菜は食べにくいので加熱 海藻類は軟らかくトロトロに調理	<b>硬いもの</b> 肉は薄いものを選び筋をたいて食べやすくする (周りに片栗粉をまぶして加熱するとパサつきも抑えられる)

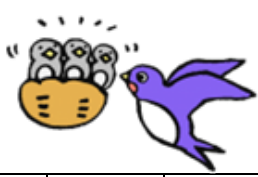
## きいろグループ 大好き♡朝ごパン

ひまわりホームの子ども達は朝ごはんのパンが大好きです！夜眠る前に「明日パン？」と聞き「そうだよ」と返事をすると「やったー」とガッツポーズをしてとても喜んでいきます。朝起きてからも「何のパンかな?」「丸いかな」「四角いかな」と朝ごはんが待ち遠しい子ども達です。朝ごはんが始まり、「どれにする?」とパンを見せると子ども達それぞれに好みがあり、「これにするー!」好きな物を選んで幸せそうに口に運んでいます。

きいろグループ 門川



パン朝食は週4日。毎回違った種類のパンが登場します♪



# 5月 予定献立表

すみれ乳児院 2026年 5月 1日発行



日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	1日、15日：ごはん 千草卵 高野豆腐の煮物、みそ汁、果物 29日【防災食】 パッククッキングごはん カレーライス、果物	1日：麩ラスク 牛乳 15日、29日 ：手作りミルクパン 牛乳	1日【誕生日献立】ごはん(※)、シチュー にんじんシリシリ、フルーツポンチ 15日：ごはん、マカロニグラタン トマトサラダ、みそ汁 29日：ごはん、にら卵、ナムル、みそ汁
2日 16日 30日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト 牛乳	2日：ナポリタンスパゲティ ポトフ、果物 16日、30日：きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮、果物	2日、16日 ：蒸し芋、牛乳 30日 ：おかかおにぎり、お茶	2日、16日：ごはん アジシソフライ アスパラガスのゴマ和え、みそ汁 30日：ごはん、肉野菜炒め 長芋の煮物、すまし汁
3日 17日 31日	(日)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	3日、17日：ごはん さばのつけ焼き もやしのカレー風味炒め、すまし汁、果物 31日：ごはん ぶりのねぎダシ揚げ にんじんシリシリ、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	3日、17日：和風マーボー丼 スープ 31日：ごはん、マカロニグラタン トマトサラダ、みそ汁
4日 18日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	ごはん、タンドリーチキン ラタトゥイユ スープ、果物	にんじん蒸しパン 牛乳	4日：ごはん、ツナ春巻き 白菜の中華煮、すまし汁 18日：焼き飯、白菜の中華煮、すまし汁
5日 19日	(火)	パン2種 バナナ チーズ 牛乳	5日【行事食：こどもの日】ピラフ ミートボール、フライ風ポテト ウィンナー、スープ、フルーツポンチ 19日：ごはん 春巻き さつま芋の甘煮、スープ、果物	5日【行事食：こどもの日】 鯉のぼりムース お茶 19日 ：オレンジムース、お茶	ごはん カレーとアスパラのホイイル焼き のり納豆 すまし汁
6日 20日	(水)	炊き込みごはん みそ汁	ごはん、さわらの変わり西京焼き ひじきの五目煮、みそ汁、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	肉うどん 切干大根の煮物
7日 21日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	7日：ごはん、チキンカツ ブロッコリーサラダ、みそ汁、果物 21日：ごはん、ハンバーグ、みそ汁 にんじんのイタリアングラッセ、果物	ピザトースト 牛乳	さわやかごはん 松風焼 かぼちゃの煮物 すまし汁
8日 22日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	カレーライス エッグマカロニサラダ、果物	もみもみクッキー 牛乳	ごはん、ジャージャン豆腐 ツナじゃが煮、すまし汁
9日 23日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	焼きそば、ごぼうの土佐煮 みそ汁、果物	切干大根ごはんのおにぎり お茶	ごはん、アジの竜田揚げ なすの和え物、すまし汁
10日 24日	(日)	食パン、キャベツツナソテー チーズ ミックスキャロット	ごはん、鮭のケチャップマヨネーズ焼き 小松菜のしのだ煮、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
11日 25日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール、みそ汁	ごはん、肉豆腐、キャベツの甘酢和え すまし汁、果物	お豆腐ホットケーキ 牛乳	ごはん、かぼちゃのコロッケ 筑前煮、みそ汁
12日 26日	(火)	パン2種 バナナ ブロッコリー、牛乳	ごはん、いわしのかば焼き なすの煮物 みそ汁、果物	じゃが芋ボンデケーキ 牛乳	12日【誕生日献立】(※)わかめラーメン から揚げ、ブロッコリー、いちご&みかん缶 26日：わかめラーメン、肉だんご煮
13日 27日	(水)	炊き込みごはん みそ汁	13日：大きなオムライス、ハンバーグ にんじんグラッセ、みそ汁、果物 27日【誕生日献立】ごはん(※)、チキンカツ キャベツ中華サラダ、切干大根煮、バナナ	ヨーグルト 市販菓子 お茶	13日：ごはん、肉野菜炒め 長芋の煮物、すまし汁 27日【誕生日献立】ごはん(※)、シチュー フライドポテト&にんじん、フルーツポンチ
14日 28日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	14日：ごはん、ポークビーンズ フライ風ポテト、スープ、果物 28日【昼食パーティ】カラフルおにぎり 鶏照り焼き、フライ風ポテト、ウィンナー かまぼこ、ちくね、フルーツ、ジュース	カルピスゼリー お茶	ごはん カレーときのこのマヨネーズ焼き 青菜の納豆和え みそ汁

### ❖5月5日【こどもの日】

昼食：ピラフ、ミートボール、フライ風ポテト、ウィンナー  
スープ、フルーツポンチ  
おやつ：こいのぼりムース、お茶



### ❖5月28日【昼食パーティ】

カラフルおにぎり、鶏照り焼き、フライ風ポテト  
ウィンナー、かまぼこ、ちくね、フルーツ、ジュース

※ホールに用意したいろんな料理の中から自分の好きなものを選び、皆でいっしょに食べます。

### ❖5月29日【防災食】

パッククッキングごはん、カレーライス  
災害時に調理室が使えなくなることを想定し、支援部職員がポリ袋炊飯を行います。

### ❖朝食用パンのお買い物❖…近所のスーパーへお買い物に行きます

6日(水)、13日(水)、20日(水)

## 5月お誕生日献立

5月1日、12日(夕食)

5月27日(昼食・夕食)

(※)お誕生日献立について

当該G「ごはん」は「おにぎり」を給食部より提供

