



6がつのこんだてひょう



平成29年度 みなみ保育所



今月の食育目標

よく噛んで食べよう



あつという間に春が過ぎ去り季節は梅雨を迎えようとしています。これから蒸し暑くなりますが、体調に気をつけ、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

保育所では子どもたちによく噛んで食べる習慣をつけてもらおうと、噛みごたえのある食材（ごぼう・じゃこ・大豆・切干大根など）を取り入れたり、調理方法（大きめに切る・食感が残るように調理する）を工夫したりしています。噛む能力や機能は生まれつき備わっているものではなく、いろいろな物を食べることで、うまく噛めるようになっていきます。今月はしっかりと噛んで食べることができる『かみかみメニュー』を多く取り入れています。

木		金	
1 (午前のおやつ 1・2歳児) ポイル野菜・牛乳 麦入りごはん さわらの梅みそ焼き 新じゃが芋の煮物 麩のすまし汁		2 節句会・一日保育士 チーズ・お茶 ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア	
5 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 五穀ごはん 鮭の衣焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 びわ 甘辛じゃが芋 パスチャライズ牛乳		8 きな粉まめ 牛乳 ごはん レバー入りミートローフ ★ごぼうサラダ ほうれん草のスープ 黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶	
6 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのソテー あごのつみれ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳		9 お部屋でクッキング 煮昆布 牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんといかのごま和え 新じゃが芋のみそ汁 みそ焼きおにぎり 牛乳	
7 一日保育士 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ あさり汁 かわちばんかん 黒糖わらびもち 牛乳		12 マカロニきな粉 お茶 ごはん 鮭の変わり焼き あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁 新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	
13 みたらし団子 牛乳 ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆サラダ キャベツのみそ汁 さくらんぼ 和風ツナおにぎり お茶		15 弁当の日 かりかりいりこ お茶  かしわもち 新茶	
14 煮豆 お茶 ごはん あじの南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具たくさんみそ汁 切り干し大根おにぎり お茶		16 クッキング(4歳児) 野菜クラッカー 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン カラフルサラダ しじみのすまし汁 デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳	
19 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん ★かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁 焼きビーワン パスチャライズ牛乳		21 ココアクッキー お茶 ごはん 魚の照り焼き 和風サラダ なめこ汁 ★たごおにぎり 牛乳	
20 一日保育士 アスパラのおかか和え 牛乳 親子丼 煮豆(金時豆) ブロッコリーのごまマヨ和え かわちばんかん 韓国風おにぎり お茶		22 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ おこわ 牛乳	
23 誕生会 煮昆布 牛乳 ドライカレー ★まめなサラダ メロン あじさいのヨーグルトムース お茶		26 クッキング(5歳児) 一日保育士 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁 洋風ちらしおにぎり パスチャライズ牛乳	
27 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 冷やしトマト デラウェア ごまチャーハン 牛乳		28 煮豆 お茶 梅ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁 ふりかけおにぎり 牛乳	
29 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ★きゅうりの中華漬け 春雨スープ ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳		30 クッキング(3歳児) 粉ふき芋 牛乳 ごはん 鶏肉のレモンだれ つるむらさきのごま和え 厚揚げのみそ汁 メロン お焼きごはん 牛乳	

★はかみかみメニューです。

○ お手伝いをしたよ ○

先日、きりん組さんがふきのすじ取りをしました。初めての子どもでしたが、上手にすじを取ることができました。一生懸命にし、黒くなった手を「見て見て」と見せていました。「黒くなった手はたくさんお手伝いしたってことだよ」と伝えると、嬉しそうな顔をしていました。そのふきは翌日の『もちもちふきおにぎり』に使い、みんなでおいしく頂きました。



お部屋でクッキング

今月はうさぎ組のお部屋で『みそ焼きおにぎり』を作ります。味噌のこーばしい香りを子どもたちと楽しみたいと思います♪



噛む8大効果

『ひみこのはかいーぜ!』

- ひ・・・肥満予防
- み・・・味覚の発達
- こ・・・言葉の発音がはっきりする
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気予防
- が・・・ガン予防
- い・・・胃腸の働きを良くする

