

6がつのこんだてひょう

平成30年度 みなみ保育所

今月の食育目標

よく噛んで食べよう

だんだんと暑くなってきました。これから梅雨に入り蒸し暑くなりますが、体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

6月4日は虫歯予防デーです。それに合わせて、今月は昼食やおやつに噛みごたえのある食材（ごぼう、大豆、切干大根など）を多く取り入れています。噛みごたえのある食材は食べる時に噛む回数を増やし、噛む力も多く必要になります。色々な食感を体験することで、噛む力を身につけていきましょう。★印はかみかみメニューです。（▶は新作メニューです。）

よく噛むことの効果

- ①食べ過ぎを防ぐ
- ②食べ物を飲み込みやすい状態にする
- ③食べ物の味をしっかりと味わうことができる
- ④消化・吸収を良くする
- ⑤脳が活性化して記憶力が良くなる
- ⑥言葉の発音がはっきりする

前歯で噛み切ることができるように、食材をやや大きめに切り、歯ごたえを残して調理をするようにしましょう。

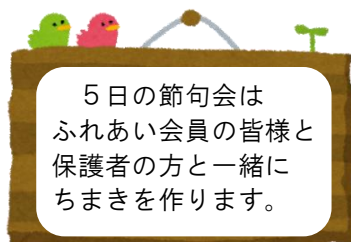
金

1	(午前のおやつ1、2歳児) ブルーベリーヨーグルト お茶
	ごはん 魚の照り焼き ひじきのソテー 新じゃが芋のみそ汁 お好み焼き 牛乳

月	火	水	木	金
4	5 節句会・一日保育士	6	7	8
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんとこんにゃくの 黒ごま和え キャベツのみそ汁 味噌焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	チーズ お茶 ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア ココアクッキー お茶	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 黒糖わらび餅 牛乳	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	煮昆布 牛乳 五穀ごはん 魚の衣焼き 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 牛乳
11	12 一日保育士	13 弁当の日	14	15
マカロニきな粉 お茶 ごはん ▶鶏肉の梅だれかけ 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	みたらし団子 お茶 ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆サラダ あごのつみれ汁 かわちばんかん 和風ツナおにぎり お茶	かりかりいりこ お茶 お弁当はしっかり加熱して、冷ましてから詰めてくださいね。 かしわもち 新茶	煮豆 お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具だくさんみそ汁 あさりしぐれおにぎり お茶	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
18	19	20 一日保育士	21	22 誕生会
ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 梅ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ なめこ汁 韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	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 メロン 焼きビーフン お茶	きな粉かぼちゃ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ ★たごおにぎり 牛乳	ココアクッキー お茶 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 中華おこわ お茶	煮昆布 牛乳 ドライカレー ★まめなサラダ さくらんぼ あじさいのヨーグルトムース お茶
25	26	27 一日保育士	28	29
麩の青のリスナック 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	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 ▶ササミの梅だれ和え デラウェア ごまチャーハン 牛乳	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	煮豆 お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁 冷やしトマト ふりかけおにぎり 牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 メロン 切干大根おにぎり 牛乳

こいのぼりクッキーを作ったよ

先日、そう・きりん組でこいのぼりクッキーを作りました。ココアクッキーの生地を小さくちぎって丁寧に目やうろを作り、自分だけのこいのぼりクッキーを作ることができました。作りながら、友達同士で「かわいいね。」と見せ合ったり、クッキーの生地が焼ける香りを楽しんだりして、自分で作ったこいのぼりクッキーを「どこから食べようか?」と、とても嬉しそうに食べていました。



5日の節句会はふれあい会員の皆様と保護者の方と一緒にちまきを作ります。

今月はそう、きりん組が所庭の畑で育てているじゃが芋と玉ねぎを収穫し、食べる予定です。

食中毒予防の三原則

①つけない

まず大切なのは「つけない」ための手洗いです。食事の手洗いは石けんを使い、汚れの残りやすい部分は特に念入りに洗いましょう。

②増やさない

調理したものはすぐに食べましょう。時間を置く場合は冷蔵庫に入れるなど、菌が増えないように気をつけましょう。

③やっつける

菌は加熱をすることで死滅させることができます。食品の中心までしっかり火を通しましょう。