



6がつのこんだてひょう



令和3年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
旬の食材 おくら・トマト いんげん・きゅうり じゃが芋・うめ びわ・新茶 あゆ・いわし すずき とびうお	1 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉まめ・お茶 雑穀ごはん 魚のレモン幽庵焼き ほうれん草のコーン和え キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳	2 かりかりいりこ 牛乳 ごはん キッズマーボー もやしと油揚げのごま酢和え フレットのガーリック炒め 卵スープ かわちばんかん カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	3 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん ミートローフ カラフルサラダ フライドポテト ほうれん草のスープ お好み焼き 牛乳	4 旬旬会 チーズ お茶 ちまき 鶏肉の照り焼き ★はりはりなます ゆでスナップえんどう 五目汁 デラウェア 牛肉しぐれおにぎり 牛乳
	7 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ パスチャライズ牛乳	8 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン キャベツのおかか和え ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 デラウェア 黒米おにぎり かりかりいりこ・お茶	9 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 新じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 韓国風ごはん 牛乳	10 煮昆布 お茶 親子丼 ★まめなサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 黒ごま団子 牛乳
14 クッキー お茶 ごはん 鶏肉のごまだれ 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	15 弁当の日 大豆とごまのせんべい お茶  かしわもち 新茶	16 粉ふき芋 牛乳 梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜えび和え なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	17 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん ★魚の竜田揚げ フレットのサラダ ミニトマト わかめのみそ汁 デラウェア あさりしぐれおにぎり 牛乳	18 誕生会 豆乳スープ お茶 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) ベイクドポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶
21 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 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 かぼちゃの煮物 春雨スープ ★たこおにぎり パスチャライズ牛乳	22 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ほうれん草のポン酢和え あごのつみれ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	23 人参プリッツ 牛乳 ごはん 魚の塩焼き スナップえんどうの和え物 ★揚げごぼう 切干大根のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	24 みたらし団子 牛乳 五目ラーメン 大豆とひじきの煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア 和風ツナおにぎり 牛乳	25 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 小松菜のごま和え しめじのみそ汁 びわ 洋風ちらしおにぎり 牛乳
28 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 いんげんのおかか和え こんにやくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	29 もちもちおから お茶 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆 かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	30 りんご 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシングかけ 白和え キャベツのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	※青字は新作メニュー、★印はかみかみメニューです。 食中毒に注意しましょう!! 夏場(6~8月)は細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐためには、「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温で保存し、十分な加熱を心がけましょう。 食事のマナーについてお話をしました☆ 食事のマナーについて子ども達に手作りのポスターを使ってお話をしました。〇×クイズをすると子ども達はよく分かっていて「箸の持ち方が違う」「足は床につけるんだよ」とすぐに答えていました。引き続き給食の時には、箸の持ち方や姿勢について言葉かけをしていきます。	

今月の食育目標

よく噛んで食べよう



梅雨に入りましたが、蒸し暑い日や肌寒い日など気候が不安定ですね。体調を崩しやすい時期なので、しっかりと食べ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、今月は給食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。また食材を大きめに切り、食感が残るように調理方法を工夫します。前歯で噛み切ることや、色々な食材を食べることで、噛む力は身につきます。様々な食感を体験して、噛む力を身につけていきましょう。



よく噛んで食べることの効果



- ①肥満予防 ②味覚の発達 ③言葉の発音をはっきりする ④脳の発達
- ⑤歯の虫歯予防 ⑥胃腸の働きを良くする ⑦だ液が分泌され添加物の吸収を抑える



食事のマナーについて子ども達に手作りのポスターを使ってお話をしました。〇×クイズをすると子ども達はよく分かっていて「箸の持ち方が違う」「足は床につけるんだよ」とすぐに答えていました。引き続き給食の時には、箸の持ち方や姿勢について言葉かけをしていきます。

