



# 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
<b>旬の食材</b> 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	<b>1</b> (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	<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4 旬旬会</b> 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
	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> 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
<b>14</b> 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	<b>15 弁当の日</b> 大豆とごまのせんべい お茶  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">             唐川の新茶です♪           </div> かしわもち 新茶	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18 誕生会</b> 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
<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 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	<b>25</b> 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
<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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。 <div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <b>食中毒に注意しましょう!!</b>              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。           </div>	

## 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言葉の発音がはっきりする
- 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。

