



# 6がつのこんだてひょう



令和4年 みなみ保育所

## 今月の目標 よく噛んで食べよう



蒸し暑い日が続きますね。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。よく噛んで食べると

「肥満予防」「脳の発達」「歯の虫歯予防」など、たくさんの効果があります。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。

※★印はかみかみメニューです。

水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 黒ごませんべい・牛乳	2 きな粉豆 牛乳	3 かりかりいりこ お茶
ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 大豆とひじきの煮物 キャベツのみそ汁 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	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 牛肉しぐれおにぎり 牛乳	ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★はりはりなます 五目汁 デラウェア ツナしょうがおにぎり 牛乳
6 煮昆布 パスタライズ牛乳	7 きな粉マカロニ 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳
ごはん 鶏肉の磯焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 夏みかん レタスチャーハン パスタライズ牛乳	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 しそおにぎり 牛乳	9 野菜クラッカー 牛乳
13 ブルーベリーヨーグルト お茶	14 きな粉かぼちゃ 牛乳	10 米粉クッキー お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	16 みたらし団子 お茶
20 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	21 煮豆 牛乳	17 誕生会 豆乳スープ お茶
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 チェリートマト 春雨スープ ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ★揚げごぼう なめこ汁 ★たこおにぎり 牛乳	18 誕生日会 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 米粉のケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳
27 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	28 もちもちおから 牛乳	23 ぱりぱりせんべい お茶
ごはん ぎせい豆腐 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 小松菜のみそ汁 かわちばんかん カルシウムふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 春巻き ブロッコリーの カレーマヨ焼き 納豆和え かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	24 弁当の日 粉ふき芋 お茶 唐川の新茶です。
29 りんご 牛乳	30 チーズ お茶	25 弁当の日 かしわもち 新茶
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 煮豆 はんぺん汁 お焼きごはん 牛乳	ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	26 弁当の日 唐川の新茶です。

## 食事のマナーについて お話をしました♪

調理担当者が“ようこそ！もりのマナーがっこうへ”の絵本にでてくるシカ先生になりきり、絵本を読みながら「食事の時のマナーや姿勢について出来ているかな？」と話をすると、「ちゃんと出来てるよ。」「背中をピンとするんだよ。」とすぐに答えている子ども達でした。引き続き、食事のマナーや姿勢について言葉かけをしていきます。



## 玉ねぎを収穫したよ☆

ぞう組さんが所庭の畑にできた玉ねぎを収穫してくれました。大きな物から小さな物まで大きさは様々でしたが「玉ねぎの匂いがするね。」と収穫した玉ねぎを匂ったり「なかなか抜けないね。」と力いっぱい頑張って抜いたりしていました。収穫した玉ねぎは子ども達の前で調理したり、給食に使ったりして美味しく食べようと思います。



## 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。