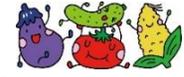




7がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。 令和4年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
 <p>今月の食育目標</p> <p>天気の良い日が続く、保育所の畑では夏野菜がぐんぐんと生長しています。子ども達は毎日はりきって水やりをし、収穫を楽しみにしています。</p>	 <p>夏の食材を味わおう</p> <p>夏野菜には「体の調子を整える」働きのあるビタミンやミネラルが豊富に含まれており、特に水分がたっぷり含まれている夏野菜(きゅうりやなすなど)には、ほてった体を冷ます働きがあります。今月は栄養たっぷりの夏野菜をふんだんに取り入れた献立にしています。また、クイズや実物の食材を見ることを通して夏の食材に興味を持ってのようにしたり、獲れたての夏野菜を味わったりしたいと思います。</p>	<p>朝食をしっかり食べよう</p> <p>朝食は、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れたりする役割があります。7月からプール遊びも始まりますので、元気に一日を過ごすため、しっかりと朝食を食べましょう。また、劇を通して朝食の大切さについて、子ども達に伝えようと思っています。</p>	<p>1</p> <p>(午前のおやつ0・1・2歳児)</p> <p>みたらし団子・お茶 ごはん ゴーヤチャンプルー 小松菜の和え物 ピクルス えのきのみそ汁 デラウェア わかめおにぎり 牛乳</p>	
<p>4</p> <p>かりかりいりこ 牛乳</p> <p>ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 ひじきのソテー 麩のみそ汁</p> <p>ごま塩おにぎり 牛乳</p>	<p>5</p> <p>麩のきな粉がらめ お茶</p> <p>ごはん 春巻き あっさりトマト きゅうりの浅漬け 豆腐のすまし汁</p> <p>牛しぐれおにぎり 牛乳</p>	<p>6</p> <p>粉ふき芋 お茶</p> <p>さざえごはん 松風焼き かみかみサラダ 甘辛じゃが芋 小松菜のスープ ぶどう(ピオーネ)</p> <p>五平餅 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ぱりぱりせんべい 牛乳</p> <p>ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え ゆでとうもろこし しめじのみそ汁</p> <p>昆布ごはん 牛乳</p>	<p>8</p> <p>米粉クッキー お茶</p> <p>ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁 デラウェア</p> <p>米粉のドーナツ 牛乳</p>
<p>11</p> <p>麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり 豆乳入りみそ汁</p> <p>鮭しそおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>12</p> <p>もちもちおから 牛乳</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ 春雨スープ</p> <p>とうもろこしおにぎり 牛乳</p>	<p>13</p> <p>きな粉豆 牛乳</p> <p>スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁</p> <p>ツナしょうがおにぎり 牛乳</p>	<p>14</p> <p>野菜クラッカー お茶</p> <p>ごはん 魚の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え 切干大根のみそ汁 かわちばんかん 炒り玄米おにぎり 牛乳</p>	<p>15 誕生会</p> <p>チーズ お茶</p> <p>枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドポテト あさりのスープ メロン</p> <p>米粉のスコーン 牛乳</p>
<p>18 海の日</p> 	<p>19</p> <p>人参プリッツ パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁</p> <p>モロヘイヤ団子 パスタライズ牛乳</p>	<p>20</p> <p>大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか</p> <p>中華おこわ 牛乳</p>	<p>21</p> <p>きな粉マカロニ お茶</p> <p>ごはん 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシング) なすのみそ炒め・とうがん汁 かわちばんかん のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳</p>	<p>22</p> <p>いちごヨーグルト お茶</p> <p>ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁</p> <p>黒豆おにぎり 牛乳</p>
<p>25</p> <p>麩の青のりスナック お茶</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 小松菜の磯香和え なめこ汁</p> <p>パエリア風ごはん パスタライズ牛乳</p>	<p>26</p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>ごはん 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物 厚揚げのみそ汁 すいか</p> <p>あさりしぐれおにぎり 牛乳</p>	<p>27</p> <p>煮豆 牛乳</p> <p>ごはん 元気だんご はりはりなます ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁</p> <p>梅しそおにぎり お茶</p>	<p>28</p> <p>黒ごませんべい お茶</p> <p>夏野菜カレー カラフルサラダ バイクドポテト フルーツヨーグルト</p> <p>じゃこおにぎり 牛乳</p>	<p>29 弁当の日</p> <p>煮昆布 牛乳</p>  <p>夏野菜ピザ 牛乳</p>

よく噛んで食べよう!

よく噛むことの大切さについて、ぞう・きりん組で話をしました。前歯でかじり取って、30回噛むと、食べ物小さくなり、だ液がよく出て飲み込みやすくなることを「よくかむかんちゃん」人形を使って話しました。子ども達は「見て見て」「噛んでいるよ」と、人形と一緒に口を動かす様子を見せてくれました。後日給食時間に調理担当者が「よく噛んでいるかな?」と保育室に入ると、その度に子ども達は口を閉じてしっかりと噛む姿を見せてくれます。ご家庭でも、噛むことの大切さについて、ぜひ話をしてみてくださいね。



よくかむかんちゃん人形

6月24日のおやつは かしわもちと新茶でした



かしわは、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄につながると言われ、端午の節句の縁起の良い食べ物と言われています。新茶は唐川茶で、子ども達は「いつもと違うね」「抹茶みたい」「かしわもち、おいしい!」と言って食べていましたよ。

旬の魚「とびうお」を見たよ

「あごのつみれ汁」の日にとびうおの実物を見ました。子ども達は、胸びれが羽のように大きく広がる様子を見て「きらきらしてるね」と興味津々でした。とびうおは山陰九州地方では「あご」と呼ばれ「あご(顎)が落ちるほどおいしいから」「とびうおの顎が大きいから」などと言われています。

