



6がつのこんだてひょう



＜今月の目標＞

よく噛んで食べよう

保育所ではしっかり噛んで食べることができるように、根菜類や乾物などの噛み応えのある食材をメニューに取り入れています。よく噛んで食べることの大切さを、ポスターや紙芝居を使って分かりやすく伝えていきたいと思います。

よく噛んで食べると、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、味覚の発達にもつながります。また、消化・吸収を良くしたり、虫歯になりにくくなったりします。（★印はかみかみメニューです）

※青字は新作メニューです！

令和元年 中部保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	4 節句会 チーズ お茶	5 蒸しかぼちゃ お茶	6 わいわいクラブカフェ きな粉まめ 牛乳	7 煮昆布 牛乳
ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★ いんげんとこんにゃくの ごま和え じゃが芋のみそ汁 お好み焼き パスチャライズ牛乳	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	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ 中華おこわ 牛乳	ごはん レバー入りミートローフ カラフルサラダ ほうれん草のスープ 甘辛じゃが芋 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 かわちばんかん 黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳
10 きな粉マカロニ お茶	11 みたらし団子 お茶	12 煮豆 お茶	13 弁当の日 かりかりいりこ 牛乳	14 野菜クラッカー 牛乳
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	ごはん 魚の塩こうじ焼き ★ 筑前煮 麩のみそ汁 びわ 和風ツナおにぎり 牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具だくさんみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	 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	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ★ ごぼうサラダ しじみのすまし汁 デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳
17 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	18 ブルーベリーヨーグルト お茶	19 誕生会 煮昆布 牛乳	20 ココアクッキー お茶	21 きな粉かぼちゃ 牛乳
梅ごはん ★ 鶏肉の黒蜜がらめ 和風サラダ あさり汁 韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	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 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	ごはん かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え ミニトマト かぼちゃのみそ汁 ★ たこおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ なめこ汁 デラウェア 黒糖わらび餅 牛乳
24 一日保育士 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	25 人参ブリッツ 牛乳	26 煮豆 牛乳	27 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	28 粉ふき芋 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 みそ焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん ★ 牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え あごのつみれ汁 ふりかけおにぎり お茶	ごはん ぎせい豆腐 ★ かみかみサラダ しめじのみそ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 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	ごはん 魚の変わり焼き 小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁 メロン 洋風ちらしおにぎり 牛乳

みそ作りをしました！（きりん、ぱんだ組）

久多美みそ加工組合の西尾さん・伊藤さんに保育所に来てもらい、一緒にみそ作りをしました。

茹でた大豆をみそくり機でつぶすと、「どんどん小さくなっていくね〜！」と驚いた様子でした。つぶした大豆に麩と塩を入れ、「いいにおいがするね」「手が気持ちいいね」と言いながら、順番に混ぜましたよ。

容器に入れて、半年後(11月頃)にみそが出来上がることを伝え、とても待ち遠しそうな子どもたちでした。出来上がったみそは、みそ汁などにして食べる予定です。お楽しみに！



お手伝いをしたよ！（うさぎ組）



先月、そら豆をさやから出すお手伝いをしました。「中がふわふわだね！」「大きい豆が入ってる〜」と、色々な発見をしながら上手に出すことができました。給食に入っているのを見つけ、うれしそうに食べる子どもたちでしたよ。

今年度もお手伝いを通して旬の食材に触れ、食べ物への興味・関心を持つきっかけになればと思います。

食中毒に 気をつけましょう

気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が起こりやすくなります。予防に大切なポイントは3つあります。

- ①菌をつけない
- ②菌を増やさない
- ③菌をやつける



石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱をこころがけましょう。

