

# 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



梅雨が近づいてきましたね。少しずつ蒸し暑くなっていきますが、しっかりと食べて元気に過ごしたいですね。今月はよく噛んで食べられるように、根菜類や切り干し大根などの乾物、たこやかつおなどの噛み応えのある食材を使った「かみかみメニュー」を多く取り入れています。食材は食感が残るように調理したり、大きめに切ったりして、自然とよく噛めるようにしていきます。また、食事中に「これはどんな味?」「これはどうやって作った?」など、食べものについて会話をすることは、食べることへの興味を引き出し、さらに食への意欲を高め、「よく噛んで食べる力」へと繋がっていきます。子どもたちと食べものについて話をするなど楽しい雰囲気の中で食事をし、よく噛んで何でも食べて、暑さに負けない健康な体づくりをしていきたいと思ひます。

※青字が新作メニューです。★かみかみメニューです。

令和2年 中部保育所

月	火	水	木	金
<b>1</b> 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ いんげんのおかか和え こんにゃくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスタライズ牛乳	<b>2 節句会</b> チーズ お茶 牛肉しぐれごはん ★はりはりなます ゆでスナックえんどう 五目汁 デラウェア ちまき お茶	<b>3</b> 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 アスパラのガーリック炒め 卵スープ/かわちばんかん 中華おこわ 牛乳	<b>4</b> きな粉まめ 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>5</b> かりかりいりこ 牛乳 五穀ごはん 魚のオレンジ幽庵焼き ★かみかみサラダ ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 ココアクッキー 牛乳
<b>8</b> マカロニきな粉 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 あさりしぐれおにぎり パスタライズ牛乳	<b>9</b> 野菜クラッカー 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ★ごぼうサラダ キャベツの甘酢和え しじみのすまし汁/デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳	<b>10</b> ゆでスナックえんどう お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 黒米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	<b>11 弁当の日</b> 大豆とごまのせんべい 牛乳  かしわもち 新茶	<b>12</b> ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 キャベツの浅漬け 油揚げのみそ汁/りんご 新茶のふりかけおにぎり 牛乳
<b>15</b> ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の黒蜜がらめ 和風サラダ いんげんのごま和え あさり汁 韓国風ごはん パスタライズ牛乳	<b>16</b> みたらし団子 お茶 親子丼 ★まめなサラダ かぼちゃのソテー えのきのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう お茶	<b>17</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 アスパラの桜エビ和え あごのつみれ汁 ひじきおにぎり 牛乳	<b>18</b> ココアクッキー お茶 ごはん ★かつおの竜田揚げ ワレットのサラダ チェリートマト わかめのみそ汁 デラウェア ★たこおにぎり 牛乳	<b>19 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) 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>22</b> 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 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 黒ごま団子 パスタライズ牛乳	<b>23</b> 人参プリッツ 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 ひじきサラダ ほうれん草のコーン和え なめこ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	<b>24</b> 煮豆(うずら豆) お茶 ごはん ぎせい豆腐 スナックえんどうの和え物 ★ごぼうの揚げ煮 切り干し大根のみそ汁 和風ツナおにぎり 牛乳	<b>25</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 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 ふりかけおにぎり 牛乳	<b>26</b> きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き 切り干し大根の煮物 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>29</b> りんご パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え 野菜のごまドレッシング キャベツのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	<b>30</b> もっちもちおから 牛乳 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆(金時豆) じゃが芋のみそ汁 ボン・デ・抹茶 お茶	<b>食器を上手に並べられるかな?</b>		



先日、うさぎ組の子どもたちに、エプロンシアターを使って、食器の並べ方について話をしました。給食の時間になると「あってる〜?」「こうだ?」と職員に聞きながら、上手に食器を並べて食べることができましたよ。また、他のクラスでも、写真を使ったり、職員が並べ方を伝えたりして、マナーが身につくようにしています。

## <よく噛むことの効果>

○食べ物を消化・吸収しやすくする  
よく噛むことで食べ物が小さくなり、唾液もたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

○体の発達・機能が向上する

口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流が良くなり、脳も活性化します。

○病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ肥満予防になります。また、唾液がたくさん出て虫歯を予防します。



## いちごジャムおいしかったね♪

ぱんだ・きりん組でいちごジャムを作りました。いちごに砂糖をまぶしたものを袋に入れ、子どもたちが袋の上から手でつぶしました。そして、つぶしたいちごをガラス鍋に入れ、30分程度弱火で煮ました。「ぶくぶく言ってるね」「いいにおいがするね」と言いながら、出来上がるのをとても楽しみにしていましたよ。

完成したジャムは、きりん組の子どもたちが各クラスに運びました。おやつホットケーキにのせて「おいしいね」と言いながら、どのクラスの子どもたちもあっという間に完食しましたよ。

