



7がつのこんだてひょう



※青字は新メニューです♪

令和2年 中部保育所



今月の目標 夏の味覚を楽しもう



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節が近づいています。こまめに水分補給をし、体調管理に気をつけて過ごしたいですね。

今月は、きゅうりやトマトなどの旬の夏野菜を給食にたくさん取り入れて、しっかりと味わえるようにしていきます。また、野菜の皮むきや種取りなどのお手伝いを通して食材に触れ、食べ物への興味・関心につなげていきたいと思います。

そして、5月に植えた夏野菜もぐんぐん成長しています。22日の夏野菜カレーは、収穫したピーマンやナスなどの夏野菜を使ってクッキングをする予定ですので、楽しみに！

水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト お茶	2 ぱりぱりせんべい 牛乳	3 きな粉豆 牛乳
ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え わかめのみそ汁 かわちばんかん	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 かぼちサラダ なめこ汁	スタミナ丼 夏野菜の おだしあんかけ あっさりトマト しじみのすまし汁
梅しそおにぎり 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶
6 麩のココアラスク パステライズ牛乳	7 ぶどう 牛乳	8 煮昆布 牛乳
ごはん 松風焼き 高野豆腐の煮物 野菜のみそドレッシング和え もずくのすまし汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 きゅうりとささみの酢の物 豆乳入りみそ汁	ごはん 厚揚げの中華煮 パプリカの和え物 きゅうりの中華漬け 春雨スープ
ひじきおにぎり パステライズ牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳
13 枝豆 パステライズ牛乳	14 きな粉マカロニ 牛乳	15 粉ふき芋 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ オクラのごま和え しめじのみそ汁	ごはん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え 焼きなすの和風マリネ モロヘイヤのみそ汁/すいか	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 えのきのみそ汁
のりおにぎり パステライズ牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	モロヘイヤ団子 牛乳
20 野菜クラッカー パステライズ牛乳	21 みたらし団子 牛乳	22 クッキング うさぎ・ぱんだ・きりん組 ゆでとうもろこし 牛乳
ごはん 鶏肉のみそ焼き あらめ炒め煮 じゃこきゅうり とうがん汁	ごはん ゴーヤみそチャンプル もやしのナムル 枝豆 あさりのすまし汁/すいか	夏野菜カレー カラフルサラダ じゃが芋の しそジェノバソース 牛乳
炒り玄米おにぎり パステライズ牛乳	ひつまぶし お茶	すいか・もも お茶
27 わいわいクラブカフェ かわちばんかん パステライズ牛乳	28 チーズ お茶	29 人参プリッツ 牛乳
ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 和風サラダ ゆでとうもろこし 油揚げのみそ汁	ごはん 回鍋肉 春雨の酢の物 南瓜の焼き浸し はんぺん汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き そうめん瓜の酢の物 なすのみそ炒め 豆腐のすまし汁 ぶどう
トマトのカップケーキ パステライズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	野菜塩焼きそば 牛乳
30 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	31 大豆とごまのせんべい お茶	
ジャージャー麺 じゃこサラダ チェリートマト 小松菜のスープ メロン	ごはん 元気団子 かみかみサラダ ピーマンのおかか炒め なすのみそ汁	
ふりかけおにぎり 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	

かみかみ人形と一緒に噛んでみよう！

かみかみ人形です♪

先日子どもたちに、手作りのかみかみ人形やポスターを使って、よく噛んで食べることに話をしました。きりん組では、一人一人が一口大のきゅうりを食べ、30回噛んでみました。「30回噛んだら小さくなった！」「たくさん噛んだけん甘いね」など、実際に噛んでみることで、いろいろな気づきが得られたようです。その後の給食では、噛むことに意識して食べる姿が見られました。

小さいクラスの子どもたちも、人形をじっと見ながら話を聞いていて、給食やおやつの際にも、職員が「がしがじだよ」と声をかけたり、かみかみ人形の口をばくばく動かし、噛んでいる様子を見せたりしながら食べるようにしました。これからも、かみかみメニューを取り入れ、調理法を工夫したり、一緒に食事をしながら声をかけたりするなど、よく噛んで食べられるようにしていきたいです。ポスターは事務室前の廊下に掲示していますので、親子でぜひご覧になってください。



真剣な表情で見ていることり組さんです！



あご(飛魚)を見ました♪

「あごのつみれ汁」の献立の日に、実物のあごを見ました。職員が胸びれを広げたり、口を開けてみたりすると、「わあすごーい！」「光ってる！」と言い、興味津々で見ていた子どもたちでしたよ。

