



# 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 中部保育所

月	火	水	木	金
<p><b>今月の目標</b> ○ 夏の味覚を楽しもう</p> <p>夏野菜は、カロテンやビタミンC、カリウム、食物繊維など、身体に必要な栄養素が多く含まれています。さらに、水分が豊富に含まれているので、汗で身体の水分が失われる夏にはぴったりです。保育所では、夏野菜に興味を持てるよう、給食に使用するゴーヤやピーマン・かぼちゃの種取やとうもろこしの皮むきなどのお手伝いをしたり、食材で使う様々な野菜に触れたり見たりします。また、畑やプランターで育てた採れたての野菜も味わいます。</p> <p>○ 箸の正しい持ち方を知ろう(うさぎ・ぱんだ・きりん組)</p> <p>箸は、はさむ・切る・混ぜる・運ぶ・つまむといった様々な機能を持つ便利な食具です。うまく使えるようになると、大きさや形が違う食べ物をスムーズに口に運ぶことができます。絵本の読み聞かせや調理担当者が扮する『おはしマン』の劇を通して、わかりやすく正しい持ち方を伝えていきます。</p>				
				<p>1 (午前のおやつ0・1・2歳児) みたらし団子・お茶</p> <p>ごはん ゴーヤみそチャンプルー ひじきのソテー ピクルス あさりのすまし汁 デラウェア わかめおにぎり 牛乳</p>
4	5	6	7	8 <b>弁当の日</b>
<p>かりかりいりこ パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 枝豆 麩のみそ汁</p> <p>ごま塩おにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>麩のきな粉がらめ お茶</p> <p>ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ あっさりトマト 焼き南瓜 豆腐のすまし汁 牛しぐれおにぎり 牛乳</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 なすの焼き浸し 小松菜のスープ ぶどう(ピオーネ) 五平餅 牛乳</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 昆布ごはん 牛乳</p>	<p>煮昆布 牛乳</p> <p>夏野菜ピザ 牛乳</p>
11	12	13	14	15 <b>誕生会</b>
<p>麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳</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 パスチャライズ牛乳</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 とうもろこしおにぎり 牛乳</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 しじみのみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳</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>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 米粉のスコーン 牛乳</p>
18 <b>海の日</b>	19	20	21	22
<p>6月の誕生会のおやつは、 デラウェアジャムをあじさいに見立てました。</p> <p>いちごヨーグルト お茶</p>	<p>人参プリッツ パスチャライズ牛乳</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 モロヘイヤ団子 パスチャライズ牛乳</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 中華おこわ 牛乳</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>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 黒豆おにぎり 牛乳</p>
25	26	27	28	29
<p>麩の青のリスナック 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 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳</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 あさりしぐれおにぎり 牛乳</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 ベイクドポテト フルーツヨーグルト じゃこおにぎり 牛乳</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 梅しそおにぎり お茶</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 米粉のドーナツ 牛乳</p>

夏は気温や湿度が高く、熱中症が心配な季節です。こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

甘い飲み物を飲むと、空腹を感じにくくなるため、食事の時間にしっかりと食事が摂れず、疲れやすい身体になってしまいます。普段の水分補給はお茶か水が好ましいです。



**よく噛んで食べているかな?**

6月の目標『よく噛んで食べよう』に併せ、「噛むことの大切さ」について子どもたちに話をしました。ひよこ組からりす組の子どもたちには、手作りの「かみかみ人形」を使い、口の動かし方を知らせました。うさぎ組からきりん組の子どもたちには、奥歯のある場所を尋ねたり、○×クイズをしたりして、「噛むことの大切さ」を楽しく伝えました。

また、ことり組以上のクラスで、さっと茹でた野菜をよく噛んで食べる体験もしました。すると、「ポリポリ音がする」「たくさん噛むと、食べ物が小さくなって口の中からなくなった」と驚く子どもたちでしたよ。

よく噛んで食べると消化を助け、食べすぎを防いだり便秘を予防したりします。唾液がたくさん出ることで虫歯予防になり、味覚も発達するほか、発音や表情も良くなるなど良いことばかりです。やわらかく食べやすいものが好まれますが、丈夫な身体をつくるためには、しっかりと噛んで食べることが必要です。ご家庭でも、時には噛む時の音を聞きながらの食事を楽しんでください。

かみかみ人形



島根県では、とびうおを『あご』と呼びます。

『あごのつみれ汁』を食べた日に、子どもたちにとびうおを触ってもらいました。

羽が広がるね

口の中に歯と舌があるね

こんな所にもヒレがあった!

