



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

蒸し暑い日が続きますね。体調を崩しやすいので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

今月は、6月4日の虫歯予防デーに合わせて、給食やおやつに噛み応えのある食材（切干大根、ごぼう、大豆など）を多く取り入れています。よく噛むことには色々な効果があるので、ご家庭でも食事を楽しみながら、噛む習慣をつけましょう。（かみかみメニューには★印をつけています）

よく噛むことの効果

- ひ・・・肥満予防
 - み・・・味覚が発達する
 - こ・・・言葉の発音がはっきりする
 - の・・・脳細胞の働きを活発にする
 - は・・・歯の病気を防ぐ
 - が・・・がん予防（唾液が発がん物質の毒性を抑制）
 - い・・・胃腸の働きを促進し、消化を助ける
 - ぜ・・・全身の体力が向上し、力がわく
- 「ひみこのはがいてーぜ」と覚えましょう♪

※青字は新メニューです

令和5年 中部保育所

| 月 | | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|--|--|--|--|
| 5 | 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 | ぱりぱりせんべい 牛乳 | 7 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 | 1 1 (午前のおやつ0・1・2歳児) ごまプリッツ・お茶 | 2 2 節句会 かりかりいりこ お茶 |
| | ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 | ★親子丼 ★まめなサラダ 焼き南瓜 麩のみそ汁 かわちばんかん | ごはん 魚のクリームコーン焼き カラフルサラダ ★揚げごぼう ほうれん草のみそ汁 | ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 新じゃが芋の煮物 しめじのみそ汁 牛じぐれおにぎり 牛乳 | ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★はりはりなます 五目汁 デラウェア ツナしょうがおにぎり 牛乳 |
| | カルシウムふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳 | 焼きビーフン 牛乳 | 黒豆おにぎり 牛乳 | 野菜クラッカー 牛乳 | 米粉クッキー お茶 |
| 12 | いちごヨーグルト お茶 | 13 きな粉かぼちゃ 牛乳 | 14 大豆とごまのせんべい お茶 | 15 弁当の日 粉ふき芋 お茶 | 16 誕生会 豆乳スープ お茶 |
| | ごはん 鶏肉の照焼き 和風サラダ 焼きブロッコリー 厚揚げのみそ汁 | ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ あらめの炒め煮 しじみのすまし汁 | ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物 焼きパプリカ あごのつみれ汁 デラウェア 鶏そぼろおにぎり 牛乳 |  かしわもち 新茶 | ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) ベイクドポテト メロン 米粉のケーキ(デラウェアソース) 牛乳 |
| | 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳 | パエリア風ごはん 牛乳 | | | |
| 19 | 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 | 20 一日保育士 人参プリッツ 牛乳 | 21 煮豆 牛乳 | 22 みたらし団子 牛乳 | 23 きな粉マカロニ 牛乳 |
| | ごはん ぎせい豆腐 ★きゅうりの中華漬け ミニトマト 春雨スープ | ごはん 魚の煮付け ブロッコリーのごま和え ササミの梅だれ和え えのきのみそ汁 デラウェア | ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ アスパラの桜えび和え なめこ汁 | 梅しそごはん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 小松菜のみそ汁 りんご | ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 |
| | 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 | 炊き込みごはん 牛乳 | ★たこおにぎり 牛乳 | 黒米おにぎり 牛乳 | 天かすおにぎり 牛乳 |
| 26 | 煮昆布 お茶 | 27 もちもちおから 牛乳 | 28 りんご 牛乳 | 29 チーズ お茶 | 30 黒ごませんべい 牛乳 |
| | ごはん 鶏肉の磯焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁/夏みかん レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 | ごはん 春巻き 納豆和え ボイルブロッコリー わかめのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシング和え 大豆とひじきの煮物 はんぺん汁 お焼きごはん 牛乳 | ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 豆乳入りみそ汁 あさりバターおにぎり 牛乳 | ごはん 厚焼き卵 キャベツの和え物 煮豆 じゃが芋のみそ汁 新茶のふりかけおにぎり 牛乳 |

正しい食事のマナーはどっちかな？

先月の食育目標は、「正しい姿勢で食べよう」「茶碗や皿を持って食べよう」でした。そこで食育活動の時間に、うさぎ・ぱんだ・きりん組の子どもたちと、食事のマナーについて〇×クイズをしました。箸や食器を悪い姿勢で持っている調理担当者の姿を見ながら、「イスに足を乗せたらだめだよ」「肘をついたらいけんよ」と話していた子どもたちです。そしてクイズの後、子どもたちも実際に、良い姿勢や食器の持ち方をしてみました。給食の時間になると、「先生、お皿の持ち方こうでしょ？」「箸の持ち方合ってる？」と言いながら食べていますよ。今後も食事のマナーについて、子どもたちに分かりやすく伝えていきたいと思っています。



5月9日の「子どもの日献立」は、こいのぼり寿司とクッキーを食べました♪

