



7がつのこんだてひょう



令和5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 かりかりいりこ 牛乳	5 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	6 きな粉豆 牛乳	7 野菜クラッカー 牛乳
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 南瓜のみそ汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	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 ゆでとうもろこし 豆腐のすまし汁 韓国風ごはん 牛乳	さざえごはん 松風焼き はりはりなます 枝豆 なめこ汁・ぶどう 五平餅 牛乳	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) ひじきのソテー・しめじのみそ汁 米粉のドーナツ 牛乳	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳
10 麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳	11 もちもちおから 牛乳	12 人参プリッツ 牛乳	13 粉ふき芋 牛乳	14 弁当の日 いちごヨーグルト お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁 かわちばんかん わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ あさりのスープ とうもろこしおにぎり 牛乳	ごはん ゴーヤみそチャンプルー アスパラのしそ和え 煮豆 麩のすまし汁 のりおにぎり 牛乳	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 具だくさん汁 梅しそおにぎり 牛乳	 お弁当は、火を通した料理を詰め、冷ましてから蓋をしましょう。 (食中毒の予防のため) 夏野菜ピザ 牛乳
17 海の日 6月の誕生会のおやつは、デラウェアを皮ごと使用したデラウェアソースをかけた『米粉のケーキ』でした。 	18 チーズ お茶	19 煮昆布 牛乳	20 一日保育士 みたらし団子 牛乳	21 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ 焼き南瓜 切干大根のみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 じゃが芋の煮物 厚揚げのみそ汁・デラウェア 中華おこわ 牛乳	ごはん 枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース モロヘイヤのおかか和え ゆでとうもろこし あさりのみそ汁 ごま塩おにぎり 牛乳	ごはん 大豆入りハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト 春雨スープ・メロン 米粉のスコーン 牛乳	
24 大豆とごまのせんべい パスチャライズ牛乳	25 きな粉マカロニ 牛乳	26 麩の黒糖がらめ 牛乳	27 煮豆 牛乳	28 米粉クッキー お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き かみかみサラダ なすの焼き浸し 小松菜のみそ汁 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳	ごはん そうめん 鶏肉の梅みそ焼き オクラのごま和え 焼きパプリカ すいか 鮭しそおにぎり 牛乳	ごはん 元気だんご 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁 昆布ごはん 牛乳	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 モロヘイヤ団子 牛乳	ごはん 魚のねぎソース なすのみそ炒め ごぼうサラダ とうがん汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳

31 ごまプリッツ お茶
ごはん 厚焼き卵 ピクルス 小松菜の磯香和え 油揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳

夏の味覚を楽しもう
箸の正しい持ち方を知ろう (うさぎ・ぱんだ・きりん組)

トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜がおいしい時期になりました。所庭の畑や各クラスで育てているプランターの野菜も大きくなったものから収穫し、塩もみをしたり炒めたりして食べていますよ。ビタミンCやカリウム、水分を豊富に含んでいる夏野菜には、暑さで弱る胃の消化を助けたり、ほてった身体を冷ましたりする働きがあります。夏の暑さに負けないよう、毎日の給食に取り入れ、しっかりと味わえるようにしていきます。

また、うさぎ・ぱんだ・きりん組には、箸の正しい持ち方が分かるよう、絵本の読み聞かせや保育士・調理担当者による『オハシマン』の劇を通して分かりやすく伝えていきます。

『あご』ってな～に?

6月14日の給食で『あごのつみれ汁』を食べました。島根県ではとびうおを『あご』と呼びます。大きいクラスの子どもたちには、本物のとびうおを触って観察してもらいました。羽を広げてみたり、口の中に舌があるのを見たりし、取れたうろこも数えましたよ。いろいろな発見がありました!



かみかみ君が来たよ

6月は、給食に噛み応えのあるメニューを取り入れました。よく噛んで食べられるよう、調理担当者が給食の時間に『かみかみ君』と一緒に保育室へ行きました。かみかみ君の「バクバク」する口に合せて噛みながら、給食を食べている姿も見られましたよ。

ぱんだ・きりん組では、絵本『しちふくじんのかみかみレストラン』を読みました。食べ物を一口の大きさにかじり取り、奥歯のあたりで15～30回噛んで食べると、食べ物の味がよく分かり、よりおいしく食べられます。また、食べ物を細かくすると胃や腸に負担がかからないため、お腹も痛くなりにくいのです。やわらかいものばかりでなく、噛み応えのあるものも食べる習慣をつけると良いことがたくさんあることに気が付いた子どもたちです。「よく噛むことが宝物なんだね」と言っていました。

夏におすすめの飲み物

気温や湿度が高い夏は、こまめに水分補給をしましょう。のどが渇く前が飲むタイミングです。

また、ジュースや清涼飲料水など砂糖が入った甘い飲み物を飲むと空腹を感じにくくなり、食事が十分に摂れず、疲れやすい身体になってしまいます。普段の水分補給には、水が麦茶が好ましいです。