



6がつのこんだてひょう



例年よりも早く梅雨入りし、じめじめとした日が続いていますね。これから少しずつ蒸し暑くなっていくので、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、唾液がたくさん出て虫歯予防になります。今月は、給食やおやつに噛み応えのある食材(ごぼう・切干大根・たこ・大豆など)を多く取り入れています。食材は大きめに切ったり、食感が残るように調理したりし、よく噛んで食べられるようにしていきます。噛むことは味覚の発達にも繋がりますので、ご家庭でも食事を楽しみながら、噛む習慣を身につけましょう。

令和3年 中部保育所

今月の目標
よく噛んで食べよう

月	火	水	木	金
5月7日は「子どもの日献立」でした。おやつのコッキーはこいのぼりの形にして出しましたよ♪ 	1 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉まめ・お茶 雑穀ごはん 魚のレモン幽庵焼き ほうれん草のコーン和え キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳	2 かりかりいりこ 牛乳 ごはん キッズマーボー もやしと油揚げのごま酢和え フレットのガーリック炒め 卵スープ/かわちばんかん カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	3 節句会 チーズ お茶 ちまき 鶏肉の照り焼き ★はりはりなます ゆでスナッフえんどう 五目汁/デラウェア 牛しぐれおにぎり 牛乳	4 蒸しかぼちゃ 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
	7 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ パスチャライズ牛乳	8 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン キャベツのおかか和え ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 デラウェア 黒米おにぎり かりかりいりこ・お茶	9 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 麩のみそ汁 韓国風ごはん 牛乳	10 煮昆布 お茶 親子丼 ★まめなサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 黒ごま団子 牛乳
14 クッキー お茶 ごはん 鶏肉のごまだれ 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	15 弁当の日 大豆とごまのせんべい お茶  かしわもち 新茶	16 粉ふき芋 牛乳 梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜えび和え なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	17 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん ★魚の竜田揚げ フレットのサラダ ミントマト わかめのみそ汁 デラウェア あさりしぐれおにぎり 牛乳	18 誕生会 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添え) 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
21 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 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 ★たこおにぎり パスチャライズ牛乳	22 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ほうれん草のポン酢和え あごのつみれ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	23 人参プリッツ 牛乳 ごはん 魚の塩焼き スナッフえんどうの和え物 ★揚げごぼう 切干大根のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	24 みたらし団子 牛乳 五目ラーメン 大豆とひじきの煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア 和風ツナおにぎり 牛乳	25 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 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
28 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 いんげんのおかか和え こんにやくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	29 もちもちおから お茶 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆 かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	30 りんご 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かけ 白和え キャベツのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	食器の並べ方分かるかな?  <p>先日、うさぎ・ぱんだ・きりん組の子どもたちに、食器の並べ方について話をし、給食の時間に4色に色分けされたランチョンマットを使って食器を並べてみました。「こうだ〜?」「ごはんは黄色の上だよ」などと、友だち同士で確認しながら上手に並べることができましたよ。給食の時間がくると、ランチョンマットを使うことが嬉しい様子で、絵柄を見ながら自分で食器を並べています♪</p> 	

箸を上手に持って食べよう!
 今年度は、年間を通して箸を正しく持つ練習を毎月実施します。今回は、ぱんだ・きりん組の子どもたちに、「なかよしおはしのはーちゃんしーちゃん」の紙芝居を読みました。箸を持って遊んだり、人に向けて持ったりしないことや、正しい持ち方で食べるとこぼさずにきれいに食べることができるという話をしました。そして、正しく持つためには、手や指の力をつけることが大切ということを伝え、子どもたちと指を動かす体操をしました。「こうであつとる?」「むずかしい」と言いながら、真剣な表情でしていた子どもたち。今後も、一緒に食事をしながら正しい持ち方を伝え、紙芝居や遊びなどを通して身につけていこうと思います。



子どもたちが使ってるランチョンマットです。
 青字は新作メニュー
 ★印はカミカミメニューです。