6がつのこんだてひょう

令和4年　中部保育所

＜今月の目標＞　よく噛んで食べよう

梅雨が近づいてきましたね。蒸し暑くなる日が増えますが、しっかり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。丈夫な歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。近年、子どもの咀嚼力が低下していると言われており、保育所でも普段から子どもたちによく噛んで食べることを伝えています。今月は、給食やおやつに噛み応えのあるものを多く取り入れたり、食材を大きめに切ったりし、自然と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、ご家庭でもお子さんに、「よく噛んで食べようね」と話をしながら食事をしてみてくださいね。

月	火	水	木	金
		1 （午前のおやつ0.1.2歳児） 黒ごませんべい、牛乳	2 きな粉豆 牛乳	3　節句会 かりかりいりこ お茶
		ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 大豆とひじきの煮物 キャベツのみそ汁	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 麩のみそ汁	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 （0.1歳児はごはんを食べます。）
		新茶のふりかけおにぎり 牛乳	牛肉しぐれおにぎり 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳
6 煮昆布 パスチャライズ牛乳	7 きな粉マカロニ 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	9 野菜クラッカー 牛乳	10 米粉クッキー お茶
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	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	ごはん 魚のクリームコーン焼き カラフルサラダ アスパラの桜えび和え ほうれん草のみそ汁	ごはん キッズマーボー もやしのごま酢和え ワレットのガーリック焼き ニラ玉スープ	ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁 かわちばんかん
レタスチャーハン パスチャライズ牛乳	しそおにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳	甘辛じゃが芋 牛乳	昆布ごはん 牛乳
13 ブルーベリーヨーグルト お茶	14　弁当の日 粉ふき芋 お茶	15 大豆とごまのせんべい 牛乳	16 みたらし団子 お茶	17 ぱりぱりせんべい お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁		ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 白和え 焼きブロッコリー あごのつみれ汁 デラウェア	梅しそごはん 魚の衣焼き ワレットのサラダ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	親子丼 ★まめなサラダ 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 かわちばんかん
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	かしわもち 新茶	鶏そぼろおにぎり 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	焼きビーフン 牛乳
20 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	21 煮豆 牛乳	22 人参プリッツ 牛乳	23　誕生会 豆乳スープ お茶	24 きな粉かぼちゃ 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 ミニトマト 春雨スープ	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ★揚げごぼう なめこ汁	ごはん 魚の煮付け ブロッコリーのごま和え ささみの梅だれ和え 切干大根のみそ汁 デラウェア	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	ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁
ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	★たこおにぎり 牛乳	炊き込みごはん 牛乳	米粉のケーキ（デラウェアジャム添え） 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳
27 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	28 もちもちおから 牛乳	29 りんご 牛乳	30 チーズ お茶	
ごはん ぎせい豆腐 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 小松菜のみそ汁 かわちばんかん	ごはん 春巻き ブロッコリーの カレーマヨ焼き 納豆和え かぼちゃのみそ汁	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 煮豆 はんぺん汁	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 じゃが芋のみそ汁	
Caふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	洋風じゃが芋もち 牛乳	お焼きごはん 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	

★印はカミカミメニューです。

おいしそう♪

正しい食事のマナーはどっちかな？

うさぎ・ぱんだ・きりん組の子どもたちに、食事のマナーについて話をしました。調理担当者が、箸や食器を持って見せながら○×クイズをすると、「肘ついたらだめだよ」「横向いて食べてるよ」と話していた子どもたちです。そしてクイズをした後、子どもたちにも良い姿勢や食器の持ち方をしてもらいました。今後も、食事のマナーについて分かりやすく知らせていきたいと思います。

クッキング
～ホットケーキ・いちごジャム添え～

うさぎ組で、いちごジャムとホットケーキを作りました。子どもたちは、順番にいちごを洗ったり、ケーキの材料を混ぜたりしましたよ。そして、保育士がジャムをガラス鍋で煮たり、ホットプレートでケーキを焼いたりするところを見ました。「ぶくぶくいってる」「早く食べたいね」と言いながら、出来上がるのをとても楽しみにしていましたよ。完成したジャムは、ホットケーキにのせて給食後のデザートに食べました。みんな「おいしい」と言って、あっという間に完食していました♪