



6がつのこんだてひょう



令和元年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3	4 ちまき作り	5	6	7
麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	チーズ お茶	蒸しかぼちゃ お茶	きな粉まめ 牛乳	煮昆布 牛乳
ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんとこんにゃくの ごま和え じゃが芋のみそ汁	ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ	ごはん レバー入りミートローフ カラフルサラダ ほうれん草のスープ	五穀ごはん 魚の衣焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 かわちばんかん
お好み焼き パスチャライズ牛乳	ココアクッキー お茶	中華おこわ 牛乳	甘辛じゃが芋 牛乳	黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳
10	11	12	13 弁当の日	14
きな粉マカロニ お茶	野菜クラッカー 牛乳	煮豆 お茶	かりかりいりこ 牛乳	みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ★ごぼうサラダ しじみのすまし汁	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具だくさんみそ汁 デラウェア		ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 麩のみそ汁 びわ
新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	かしわもち 新茶	和風ツナおにぎり 牛乳
17	18	19	20	21 誕生会
ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶	きな粉かぼちゃ 牛乳	ココアクッキー お茶	煮昆布 牛乳
梅ごはん 鶏肉の黒蜜がらめ 和風サラダ あさり汁	親子丼 煮豆(金時豆) ブロッコリーのごまマヨ和え メロン	ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え あごのつみれ汁 デラウェア	ごはん かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁 ミニトマト	ドライカレー ★まめなサラダ さくらんぼ
韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	焼きビーフン お茶	黒糖わらび餅 牛乳	★たこおにぎり 牛乳	あじさいのヨーグルトムース お茶
24	25 クッキング	26	27	28
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	人参プリッツ 牛乳	煮豆 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	粉ふき芋 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 春雨スープ	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ なめこ汁	ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁	五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア	ごはん 魚の変わり焼き 小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁 メロン
味噌焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳	ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	ごまチャーハン 牛乳	洋風ちらしおにぎり 牛乳

＜今月の食育目標＞ よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることで食べ物が小さくなって飲み込みやすくなり、唾液がたくさん出て虫歯になりにくくなります。今月は噛み応えのある食材(ごぼう、切り干し大根、大豆、じゃこなど)を多く使用した『かみかみメニュー』をたくさん取り入れています。

(★印はかみかみメニュー)

食材を大きめに切ったり、食感が残るように調理方法を工夫したりし、年齢に合わせて絵本やポスターを使って咀嚼の大切さを伝えます。

食べ物をじっくりと味わえ、味覚が発達する。

噛むことの効果

食べ過ぎを抑える。

だ液がよく出るようになり、虫歯の予防になる。

口の周りの筋肉が鍛えられ、歯並びが良くなって言葉の発音がはっきりする。



脳への血液の巡りが良くなり、頭の働きが活発になる。

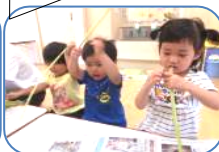
芯がかたいなあ

おてつだいをしたよ！

そうめんみたい



「何に入りますか？」とお手伝いした野菜がどんな料理に变身するのか楽しみにしています。



もも組 キャベツちぎり

うめ組 ふきのすじとり

※青字が新作メニューです！

～5月の食育活動の様子～ 箸の持ち方を練習しているよ！



もみじさんの練習の様子



ぼたんさんの練習の様子

4、5歳児さんは『いただきます』の前に箸を一本持ち、上下に動かして指の運動をしています。とても上手に動かしながら「こうでしょ！」「あってる？」と次々に見せてくれます。

箸を2本にしても正しい持ち方で食べられるように、これからも指の運動を続けていきます。

そして今年もわにぶち保育所ならではの、年長さんと所長先生の『ひみつの特訓』が始まります。毎週月曜日に二人ずつ事務室へ行って所長先生と給食を食べながら、指をあてる位置や動かし方、お休みの指など分かりやすく丁寧に教えてもらいます。

子どもたちは自分の順番が来ることをとても楽しみにしていますよ。ご家庭でも箸の使い方やその日の練習について話題にしてみてください。

