6がつのこんだてひょう

令和4年　わにぶち保育所

※★印はかみかみメニューです。

＜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は消化吸収を助ける他にも、様々な良い効果があります。噛む力を育てるためには、食べ物をゆっくり味わうことや色々な硬さの食べ物を噛む経験をすることが大切です。

今月は噛み応えのある食材（ごぼう、切干大根、大豆など）を多く使用した『★かみかみメニュー』を取り入れ、食材の切り方や調理法を工夫して咀嚼に繋げます。また、年齢に合わせパクパク人形を使ってよく噛めるように声掛けをしたり、ポスターを使って噛むことの大切さを伝えたりします。

～よく噛む効果～

①発音がはっきりする　②味覚の発達
③脳の働きの活性化　④虫歯予防
⑤肥満防止　⑥消化吸収　など

月	火	水	木	金
		1 黒ごませんべい 牛乳	2 きな粉豆 牛乳	3　ちまき作り 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
		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 大豆とごまのせんべい 牛乳	15　弁当の日 粉ふき芋 お茶	16 みたらし団子 お茶	17　誕生会 豆乳スープ 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	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
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	かしわもち 新茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳	米粉のケーキ（デラウェアジャム添え） 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 ぱりぱりせんべい 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	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	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	焼きビーフン 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳
27 麩の青の黒糖がらめ 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	

食中毒に気をつけましょう！

これから梅雨に入り食中毒が起こりやすい時期になります。予防に大切なポイントは3つです。

1. つけない
   ＜手をしっかり洗う＞
2. 増やさない＜温度管理＞
3. やっつける
   ＜しっかり加熱する＞

5月の食育活動から

『良い姿勢で食べているかな?』（3～5歳児）

ポスターを使って良い姿勢のポイントについて伝えました。まずは、もみじぐみさんにお手本を見せてもらうと、子どもたちからは「背中がまっすぐだね」「足が床についてる」と沢山の気づきを教えてくれました。

また、食事の時間には「これでいい？」と姿勢を意識する姿が見られました。これからもその都度声を掛けながら食事のマナーを伝えます。

背筋が伸びていて素敵だね。

大きな玉ねぎ収穫!!

もみじ組さんが昨年植えた玉ねぎが“ぐんぐん”と大きくなり、収穫しました。
「なかなか抜けない～」「3個抜いたよ！！」「根っこが長～い」と大興奮。みんなで数えてみると、なんと『52個!!』と大収穫でした。

この日は、玉ねぎの『スライス』と『スープ煮』を食べ、素材の味を楽しみました。収穫した玉ねぎは、7月のクッキング『夏野菜カレー』にも使用して味わいます。

大きいのがとれたよ～!!

（煮たら・・・）
たまねぎが甘くなってる～

玉ねぎのｽｰﾌﾟ煮

夏野菜も順調に育っています!!

5月の初めに、夏野菜の苗を植えました。毎日子どもたちは嬉しそうに水やりをしています。苗は少しずつ大きくなり、花が咲いたり実ができたりしてきましたよ。みんな野菜ができるのを楽しみにしています♡

おおきくな～れ！

5/10　苗植え時（きゅうり）

→

5/25現在