7がつのこんだてひょう



令和4年



今月の食育目標 箸やフォークを正しく 持って食べよう

.. 🕒 .. 🔑 .. 🛇 .. 🔌 .. 保育所では、日頃から箸や フォークの持ち方について子ども たちに伝えています。

箸やフォークを正しく持つこと で姿勢もよくなります。みんなが 気持ちよく食事ができるように大 人が良いお手本となり、一人一人 の成長に合わせて手を添えたり、 手遊びや指の運動を取り入れ正し

<正しい箸の持ち方と動かし方>

- ①親指は他の指とむきあっている。
- ② 中指と人さし指で上の箸をはさん で動かす。
- ③ 薬指は下の箸をのせ動かさない。
- * 使いやすい箸のポイント* ・軽いこと
- 持ちやすい長さであること
- (親指と人差し指を90度に開いた 時の長さ×1.5倍)
- 箸先が滑らないこと
- (竹箸をおすすめします)



くフォークの持ち方〉

- ステップ1:フォークを上から握る ・腕全体でロにフォークを近づけます。
 - 自分でフォークを握る楽しさを覚えます。

ステップ2:フォークを下から握る ・移行時期は、手首を内側から外側に反 す動作ができるようになる頃です。

テップ3:フォークを鉛筆持ち

・移行時期は、手首がうまく返して使える ようになり、こぼれる回数や量が減ってく る頃です。

わにぶち保育所 金

みたらし団子 お茶

ごはん ゴーヤみそチャンプル-ひじきのソテ ピクルス あさりのすまし汁 デラウェア

い持ち方を伝えます。				わかめおにぎり
月	火	水	木	サインがめるにきり 牛乳
4	5	6	7	8
かりかりいりこ	麩のきな粉がらめ	粉ふき芋	ぱりぱりせんべい	米粉クッキー
パスチャライズ牛乳	お茶	お茶	牛乳	お茶
ごはん	ごはん	さざえごはん		ごはん
厚焼き卵	豚肉とつるむらさきの	松風焼き	大豆入りハンバーグ	魚の衣焼き
春雨の酢の物	みそがらめ	かみかみサラダ	オクラのおかか和え	おからの炒り煮
枝豆	あっさりトマト	なすの焼き浸し	ゆでとうもろこし	キャベツのごま和え
麩のみそ汁	焼き南瓜	小松菜のスープ 😘	しめじのみそ汁	なすのみそ汁
	豆腐のすまし汁	ぶどう(ピオーネ)		デラウェア
ごま塩おにぎり	牛しぐれおにぎり	五平餅	昆布ごはん	夏野菜ピザ
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
11	12	13	14	15 誕生会
麩の黒糖がらめ	もちもちおから	きな粉豆	野菜クラッカー	チーズ
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶
ごはん	ごはん	スタミナ丼	ごはん	枝豆ごはん
鶏肉のさっぱり焼き	厚揚げの中華煮	夏野菜のおだしあんかけ		鶏肉のトマトソース
あらめの炒め煮	もやしのナムル	チェリートマト	高野豆腐の煮物	グリーンサラダ
じゃこきゅうり	ボイルアスパラ	しじみのすまし汁	つるむらさきのごま和え	フライドポテト
豆乳入りみそ汁 🤻	春雨スープ		切干大根のみそ汁	あさりのスープ
ム+1 フ よいー ギロ	しきょう ーレ シロ・ゼロ	\\ 	かわちばんかん	メロン
鮭しそおにぎり	とうもろこしおにぎり 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	米粉のスコーン 牛乳
パスチャライズ牛乳	1 + 71.	1 → 31		
10 海の口				
18 海の日	19	20	21	22
* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	19 人参プリッツ	20 大豆とごまのせんべい	21 きな粉マカロニ	22 いちごヨーグルト
お知らせ	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳	20 大豆とごまのせんべい お茶	21 きな粉マカロニ お茶	22 いちごヨーグルト お茶
お知らせ	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん	21 きな粉マカロニ お茶 ごはん	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん
お知らせ 7月26日 (火)	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き	21 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース
お知らせ	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え	21 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ほたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き	21 きな粉マカロニ お茶 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)	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ほたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エブロン、三角巾、マスク	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮	21 きな粉マカロニ お茶 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) なすのみそ炒め・とうがん汁	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ほたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮	21 きな粉マカロニ お茶 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)	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ほたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エブロン、三角巾、マスク	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか	21 きな粉マカロニ お茶	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳
お知らせ 7月26日(火) もみじ組・ぼたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁 モロヘイヤ団子 パスチャライズ牛乳 26 クッキング	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか	21 きな粉マカロニ お茶 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) なすのみそ炒め・とうがん汁 かわちばんかん	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ぼたん組・うめ組さんは、「夏野菜カレー」のクッキングをします。 ・エブロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 25 数の青のりスナック	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27	21 きな粉マカロニ お茶 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) なすのみそ炒め・とうがん汁 かわちばんかん のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ほたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 ***** ***** ***** **** **** *** *** *** **	19 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁 モロヘイヤ団子 パスチャライズ牛乳 26 クッキング 黒ごませんべい お茶	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27 煮豆 牛乳	21 きな粉マカロニ お茶 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)なすのみそ炒め・とうがん汁かわちばんかん のりおにぎりかりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風お茶	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日
お知らせ 7月26日(火) もみじ組・ほたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 を数の青のりスナック お茶 ごはん	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27	21 きな粉マカロニ お茶 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) なすのみそ炒め・とうがん汁 かわちばんかん のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布
お知らせ 7月26日(火) もみじ組・ぼたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 25 数の青のりスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27 煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご	21 きな粉マカロニ お茶 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) なすのみそ炒め・とうがん汁 かわちばんかん のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の照り焼き	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ぼたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エブロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 25 数の青のりスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか煮 こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27 煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます	21 きな粉マカロニ お茶 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)なすのみそ炒め・とうがん汁かわちばんかん のりおにぎりかりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん 魚の照り焼きじゃが芋の煮物	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布
お知らせ 7月26日(火) もみじ組・ぼたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 25 数の青のりスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 小松菜の磯香和え	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおか煮 こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27 煮豆 片の はりないでます はりなます ピーマンのツナ炒め	21 きな粉マカロニ お茶 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) なすのみそ炒め・とうがん汁 かわちばんかん のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ほたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エブロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 25 数の青のリスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか煮 こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27 煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます	21 きな粉マカロニ お茶 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)なすのみそ炒め・とうがん汁かわちばんかん のりおにぎりかりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん 魚の照り焼きじゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物厚揚げのみそ汁	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布
お知らせ 7月26日 (火) もみじ組・ぼたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 25 麩の青のリスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 小松菜の磯香和え なめこ汁	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおか煮 こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27 煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなのツましけ もずくのすまし汁	21 きな粉マカロニ お茶 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)なすのみそ炒め・とうがん汁かわちばんかん のりおにぎりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん 魚の照り焼きじゃが芋の煮の酢の物厚揚げのみそ汁すいか	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布 牛乳
お知らせ 7月26日(火) もみじ組・ぼたん組・うめ 組さんは、「夏野菜カレー」 のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスク の用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 25 数の青のりスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 小松菜の磯香和え	19	20 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおか煮 こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳 27 煮豆 片の はりないでます はりなます ピーマンのツナ炒め	21 きな粉マカロニ お茶 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)なすのみそ炒め・とうがん汁かわちばんかん のりおにぎりかりかりいりこ・牛乳 28 高野豆腐のしっとりラスク風お茶 ごはん 魚の照り焼きじゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物厚揚げのみそ汁	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳 29 弁当の日 煮昆布

~6月の食育活動から~

「たくさん噛むといいこといっぱい!!」

よく噛んで食べることは、食べ物の消化を助けたり、虫歯を予防したり、食べ物の味が良く分かるなど良いことがたくさんあることを伝えました。3~5歳児さんは、高野豆腐のラスクを小さくなるまで噛んでみました。食べる時には口を閉じて、肉歯で、つかい噛む・した。 ほぶがய アノスーレヤ 奥歯でしっかり噛むことで、唾液が出てくることを 伝えました。

お食の時間には、「ここで噛むんだよ」と奥歯を 触る姿を見せてくれたり、よく噛むと「ごはんの味 が甘くなった」と教えてくれたりしました。









☆ 体幹体操頑張ってます ☆

よく噛むためには全身のバランスがとれていることも大切 です。毎日の体幹体操では、姿勢を伸ばしたり、V字腹筋を しながら、体幹が意識できるように楽しく体を動かしています。 顔の体操も取り入れ、頬を膨らませたり、舌の体操をする ことで、舌の動きがスムーズになり、食べ物の飲み込みが 良くなるようにしています。



「あっぷっぷ」





「下にベー」



「このまま10秒間!」



6月14日の給食では、と びうおをつみれ汁にしていた だきました。

とびうおを見た子どもたち は、目を丸くし、興味津々で 見ていましたよ。

