



6がつのこんだてひょう



令和5年 わにぶち保育所



今月の食育目標
よく噛んで
食べよう

一度の食事に何回噛んでいますか？噛むことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく健康維持にも大切なことです。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』を献立に取り入れています。また、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。ご家庭でも食事を一緒に楽しみながら、噛む習慣を身につけましょう。

よく噛むことの効果

- ①消化・吸収を助ける
- ②肥満予防
- ③虫歯予防
- ④味覚が発達する
- ⑤言葉の発音がはっきりする
- ⑥脳の動きが活発になる



※★印はかみかみメニューです。 ※ 青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
5	6	7 弁当の日	8	9
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 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 カルシウムふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 魚のクリームコーン焼き カラフルサラダ★揚げごぼう ほうれん草のみそ汁 かわちばんかん 黒豆おにぎり 牛乳	粉ふき芋 お茶  かしわもち 新茶	ごまプリッツ 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 しめじのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	2 ちまき作り かりかりいりこ お茶 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 ツナしょうがおにぎり 牛乳
12	13	14	15	16
いちごヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の照焼き 和風サラダ 焼きブロッコリー 厚揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ あらめの炒め煮 しじみのすまし汁 バエリア風ごはん 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物 焼きパプリカ あごのつみれ汁 デラウェア 鶏そぼろおにぎり 牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え ♪ワレットの和風ツナ和え ニラ玉スープ 甘辛じゃが芋 牛乳	米粉クッキー お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 もやしのごま酢和え 南瓜のみそ汁／りんご ひじきおにぎり 牛乳
19	20	21 誕生会	22	23
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 ★きゅうりの中華漬け ミニトマト 春雨スープ 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	人参プリッツ 牛乳 ごはん 魚の煮付け ブロッコリーのごま和え ササミの梅だれ和え えのきのみそ汁／デラウェア 炊き込みごはん 牛乳	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) バイクドポテト メロン 米粉のケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	みたらし団子 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 ♪天かすおにぎり 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳 梅しそごはん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 小松菜のみそ汁 あさりバターおにぎり 牛乳
26	27	28	29	30
煮昆布 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 レタスチャーハン パスチャライズ牛乳	もちもちおから 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え ボイルブロッコリー わかめのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	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和え 大豆とひじきの煮物 はんぺん汁 お焼きごはん 牛乳	チーズ お茶 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 豆乳入りみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	黒ごませんべい 牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの和え物 煮豆 じゃが芋のみそ汁 新茶のふりかけおにぎり 牛乳

～5月の食育活動～「良い姿勢で食べるとすてきだね☆」

5月の食育活動では、子どもたちにポスターや大人が手本を見せ、正しい姿勢について知らせました。食事の時間になると子どもたちからは、「背中ピン！だよ」「足は床につけるといいよ」などと声がかかれ、姿勢を意識して食事をしている姿が見られました。姿勢良く食べる事で、相手の顔がよく見え、楽しく、気持ちよく食事をすることができますね。これからも、その都度声をかけながら食事のマナーを伝えます。

さすが年長さん！
背筋が伸びて素敵ですね☆

もも組さんは、先生のお手本を見て背筋をばしています！

食器を持って食べると自然に背筋が伸びて、食べ物もこぼれません



大きな玉ねぎを収穫したよ

もみじ組さんが保育所の畑に植えた玉ねぎの収穫をしました。収穫した玉ねぎは、『スライス』と『焼き玉ねぎ』にして採れたての味を楽しみました。

辛いね！しゃきしゃき



焼いたら甘くなったよ！

旬の食材 ～セロリ～



苦手な子も多いセロリですが、とても栄養豊富な野菜です。実物を見せ、触ったり匂いを嗅いだりしてから、きんぴらにして食べました。これからも、本物の食材に触れたり、味わったりしていきます。



わ～！
変なおい！

セロリに挑戦！
一口食べてみるね

