



7がつのこんだてひょう



令和5年

わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり 南瓜のみそ汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	4 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 豚肉とつるむらさきのみそがらめ あっさりトマト ゆでとうもろこし 豆腐のすまし汁 韓国風ごはん 牛乳	5 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 元気だんご はりはりなます 枝豆 なめこ汁/ぶどう モロヘイヤ団子 牛乳	6 きな粉豆 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ ひじきのソテー しめじのみそ汁 ごま塩おにぎり 牛乳	7 人参プリッツ 牛乳 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き オクラのごま和え 焼きパプリカ すいか 鮭しそおにぎり 牛乳
10 麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁 かわちばんかん わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	11 もちもちおから 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ あさりのスープ とうもろこしおにぎり 牛乳	12 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 大豆入りハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト 春雨スープ メロン 米粉のスコーン 牛乳	13 粉ふき芋 牛乳 さざえごはん 松風焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのおかか和え 具だくさん汁 梅しそおにぎり 牛乳	14 野菜クラッカー 牛乳 スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳
17 海の日  所庭のびわが豊作でした！ 甘くておいしいびわを味わいました♪	18 チーズ お茶 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ 甘辛南瓜 切り干し大根のみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	19 煮昆布 牛乳 ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 じゃが芋の煮物 厚揚げのみそ汁 中華おこわ 牛乳	20 きな粉マカロニ 牛乳 枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース モロヘイヤのおかか和え ゆでとうもろこし 麩のみそ汁 米粉のドーナツ 牛乳	21 クッキング 煮豆 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 焼き南瓜 フルーツヨーグルト 五平餅 牛乳
24 大豆とごまのせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き かみかみサラダ なすの焼き浸し 小松菜のみそ汁 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳	25 みたらし団子 牛乳 ごはん ゴーヤみそチャンプルー アスパラのしそ和え 煮豆 あさりのすまし汁 のりおにぎり 牛乳	26 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁/デラウェア 昆布ごはん 牛乳	27 米粉クッキー お茶 ごはん 魚のねぎソース なすのみそ炒め ごぼうサラダ とうがん汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	28 弁当の日 いちごヨーグルト お茶  お弁当は火を通した料理を詰め、冷ましてからふたをしましょう。(食中毒の予防のため) 夏野菜ピザ 牛乳

31 ごまプリッツ お茶 ごはん 厚焼き卵 ピクルス 小松菜の磯香和え 油揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳
--

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きます。
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たりして正しい持ち方を伝えていきます。

<正しい箸の持ち方と動かし方>
① 鉛筆のように箸を1本もつ。
② もう1本の箸を親指の付け根と薬指の先で挟む。
③ 上の箸だけ動かす。

① ② ③

使いやすい箸のポイント
・軽い
・持ちやすい長さ(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(竹箸がおすすめ)

<フォークの持ち方>
ステップ1:フォークを上から握る
・腕全体で口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。
ステップ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。

～6月の食育活動から～

じゃが芋を収穫！！

先日、もみじ組さんが西田子ども農園でじゃが芋を収穫しました。おいしそうじゃが芋がたくさん収穫でき、さっそく焼きじゃが芋にして食べました。今月のクッキング『夏野菜カレー』にも入れますのでお楽しみに♪

ほくほくおいしい～！



口の体操「あいうべー」

よく噛んで食べることは、良いことがたくさんあることを伝えました。口を閉じて奥歯で噛むと食べ物が小さくなります。そこで、よく噛めるように3～5歳児さんは、口の体操をしています。



口を大きく開けて「あーいーうーべー」「べ」の時に舌をだします。これを繰り返して、上下左右に舌をだします。下に出すのはみんなお得意です！

口を閉じて鼻呼吸。「すー」「はー」息を吐くときに口が開かないよう注意です！



「あっぶっぶ」ほっぺたを膨らませたまま噛みます。ポイントは奥歯で「コツコツコツ」と音を鳴らすこと！

バクバク人形「もぐたくん」

1・2歳児さんはバクバク人形と一緒に食べ、前歯でかじりたりと奥歯で噛むことを伝えました。



「がじがじがじ」

