



7がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです。

令和6年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 麩の青のりスナック お茶	2 かりかりいりこ お茶	3 人参プリッツ お茶	4 きな粉豆 お茶	5 野菜クラッカー お茶
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	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	ごはん 鶏肉の和風ピカタ はりはりなます 枝豆 なめこ汁/デラウェア 五平餅 牛乳	ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え 具だくさん汁 米粉のチーズクッキー 牛乳	スタミナ丼 ひじきのマリネ チェリートマト しじみのすまし汁 セミノール 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
8 麩のきな粉がらめ お茶	9 いちごヨーグルト お茶	10 煮昆布 お茶	11 もちもちおから お茶	12 きな粉マカロニ お茶
ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め なすのみそ汁 梅しそおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 きくらげともやしのナムル ポイルアスパラ わかめスープ ぶどう とうもろこしおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシング) じゃが芋の煮物 しめじのみそ汁 中華おこわ 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜と切干大根のごま酢和え チェリートマト 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	そうめん 鶏肉の梅みそ焼き オクラのおかか和え きゅうりの中華漬け すいか 刻み昆布おにぎり 牛乳
15 海の日 口を動かしてよく噛めるように 口の体操「あいうべ体操」 をしています♪ 口を大きく開けて「あーいーうー べー」の時に舌を出します。これを繰 り返し、上下左右に舌を出します。	16 チーズ お茶 ごはん ヤンニョムチキン風 和風サラダ 焼き南瓜 切干大根のみそ汁 じゃこごはん パスチャライズ牛乳	17 麩のココアラスク お茶 枝豆ごはん 魚のねぎソース ごぼうサラダ なすのみそ炒め とうがん汁 のりおにぎり 牛乳	18 みたらし団子 お茶 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 麩のすまし汁 ごま塩おにぎり 牛乳	19 弁当の日 粉ふき芋 お茶 夏野菜ピザ 牛乳
22 みそスコーン お茶 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	23 誕生会 黒ごませんべい お茶 ごはん ハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト 豆乳コーンスープ/メロン 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	24 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツの和え物 もずくのみそ汁/すいか カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	25 クッキング 煮豆 お茶 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 米粉のスコーン 牛乳	26 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のラビゴットソース モロヘイヤのごま和え ゆでとうもろこし あさりのみそ汁 さざえおにぎり 牛乳
29 ごまプリッツ お茶 ごはん 厚焼き卵 納豆和え ピクルス えのきのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	30 カレークラッカー お茶 ごはん 魚のガーリックパン粉焼き こんぶとキャベツの中華だれ 枝豆 春雨スープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	31 ゆでとうもろこし お茶 ごはん 肉じゃが そうめん瓜の酢の物 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁 パイナップル モロヘイヤ団子 牛乳	<p>今月の食育目標 箸やフォークを正しく持って食べよう</p> <p>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。箸は食べ物を挟む、混ぜる、切る、ほぐすなど、いろいろな使い方ができます。箸やフォークを正しく持つことで姿勢も良くなります。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、3～5歳児さんは一本の箸を使って指の運動をしたりして正しい持ち方を伝えます。</p> <p>野菜を食べよう</p> <p>一日に必要な野菜の摂取量をご存じですか？子どもは250g、大人は350gです。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で成長や健康に欠かせない食べ物です。そこで、どのくらい食べると良いのかを知ってもらうために、実物の野菜を見てもらいました。</p> <p> 一日の摂取量(250g) 給食で食べた量(90g) 不足量(160g)</p> <p>♡嬉しいエピソード♡ 野菜展示をした次の日のこと。「朝ごはんにはたくさん野菜を食べたよ。そうしたら朝うんちがでたよ！」と家庭での様子を話してくれました。野菜をしっかり食べるきっかけとなり、とても嬉しく思います。これからも野菜の魅力を伝えていきますね。</p>	

～6月の食育活動から～

どこで噛むといいのかな？

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、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。

まずは前歯だけで噛んでみると、なかなか小さくなりません。次に奥歯で噛んでみると、いつの間にか小さくなって口の中は空っぽになっていました。

食べものをよく噛んで食べるためには、前歯でかじり取り、口を閉じて、奥歯でかみ砕くと良いことを伝えました。

給食の時間には「奥歯で噛むんだがぁ。」「口は閉じるよ。」などと、一緒に会話しながら食べました。



「0・1・2歳児さんは「パクパク人形」と一緒にスティック野菜を食べ、よく噛むことを伝えました。



人形と一緒に「がじがじがじ」



「ここでしょ！」

奥歯で噛むことを伝えると、手をほほに当てながら食べていました。



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。箸は食べ物を挟む、混ぜる、切る、ほぐすなど、いろいろな使い方ができます。箸やフォークを正しく持つことで姿勢も良くなります。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、3～5歳児さんは一本の箸を使って指の運動をしたりして正しい持ち方を伝えます。

野菜を食べよう

一日に必要な野菜の摂取量をご存じですか？**子どもは250g、大人は350g**です。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で成長や健康に欠かせない食べ物です。そこで、どのくらい食べると良いのかを知ってもらうために、実物の野菜を見てもらいました。



♡嬉しいエピソード♡
野菜展示をした次の日のこと。「朝ごはんにはたくさん野菜を食べたよ。そうしたら朝うんちがでたよ！」と家庭での様子を話してくれました。野菜をしっかり食べるきっかけとなり、とても嬉しく思います。これからも野菜の魅力を伝えていきますね。