



6がつのこんだてひょう



夏野菜を
育てています!!
大きくな～れ

令和7年 わにぶち保育所

今月の食育目標 よく噛んで食べよう



よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、『虫歯予防』『消化を助ける』『脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップする』などの効果があります。そして、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。普段から、噛み応えのあるものを選び、よく噛んで食べることを心掛けたいですね。

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がります。また、口の体操『あ・い・う・べ体操』をして口の動きをよくしたり、年齢に合わせて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脳の働きが活発になる

もぐもぐ



月	火	水	木	金
2 煮昆布 お茶 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き ひじきのマリネ いんげんのおかか和え えのきのすまし汁 豆腐ドーナツ パステライズ牛乳	3 黒糖ビスケット お茶 ごはん 魚の塩焼き カラフルサラダ ★揚げごぼう ふわふわスープ 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	4 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	5 もちもちおから お茶 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ ★きんぴらごぼう しじみ汁 パエリア風ごはん 牛乳	6 いちごヨーグルト お茶 ごはん/夏みかん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 新じゃが芋の煮物 油揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
9 麩の青のりスナック お茶 ごはん ぎせい豆腐 小松菜のコーン和え ★きゅうりの中華漬け なめこ汁 昆布ごはん パステライズ牛乳	10 粉ふき芋 お茶 ごはん/夏みかん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 わかめのすまし汁 お焼きご飯 牛乳	11 弁当の日 人参プリッツ お茶  かしわもち 新茶	12 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ビビンバ丼 ★ごぼうサラダ さっぱり塩サラダ 厚揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	13 離乳食給食試食会 きな粉マカロニ お茶 ごはん/デラウェア 鮭の変わり焼き 筑前煮 もやしのごま酢和え じゃが芋のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳
16 チーズ お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き あらめの炒め煮 ささみの梅だれ和え ほうれん草のみそ汁 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ パステライズ牛乳	17 米粉クッキー お茶 ごはん/夏みかん 豚肉のしょうが焼き ★まめなサラダ 焼きパプリカ あさりのすまし汁 ひじきおにぎり 牛乳	18 ふかし芋 お茶 ごはん キッズマーボー ワレットの和風ツナ和え きゅうりと人参のおかか酢和え 中華スープ 焼きビーフン 牛乳	19 みそスコーン お茶 ごはん/デラウェア 魚の煮付け ブロッコリーの磯香和え アスパラサラダ 麩のすまし汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	20 豆乳スープ お茶 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 キャベツの甘酢和え アスパラの桜エビ和え そうめん汁 たこおにぎり 牛乳
23 ぱりぱりせんべい 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 豆乳入りみそ汁 レタスチャーハン パステライズ牛乳	24 野菜クラッカー お茶 ごはん とんとん天 焼きブロッコリー おからサラダ 切干大根のみそ汁 きつねおにぎり 牛乳	25 カレークラッカー お茶 ごはん 春巻き 納豆和え ボイルブロッコリー はんぺん汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	26 誕生会 煮豆 お茶 ごはん/メロン チキンカツ(オーロラソース) フレンチサラダ コンソメチーズポテト 春雨スープ 米粉のケーキ(デラウェアソース) 牛乳	27 きな粉と人参のビスケット お茶 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 野菜のごまドレッシング和え ほうれん草の和え物 あごのつみれ汁 じゃごごはん 牛乳

30 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 梅かつおおにぎり パステライズ牛乳

《5月の食育活動から》

『みんなのお手本』



背筋が伸びていて、
素敵だね。

『良い姿勢で食べよう』を目標
に、各クラスで体幹体操を行
いました。子どもたちは、楽しみな
がら体操をしていましたよ。

お腹に力を
入れるぞ～



もも組さんは、動物になり
きって体操をしました。

・青字は、新作メニューです。
・★印は、かみかみメニューです。

旬の野菜は、おいし～い♡

もみじ組、ぼたん組さんは、所庭で収穫した玉
ねぎを、生で食べたり、炒めて食べたりしました。
野菜が苦手な子も「もっと食べた～い」と大絶
賛!「家でもつくって～」とお母さんに伝えた子
もいたようでした。また、各クラスで旬のそら豆
の豆だしや春キャベツちぎりなどのお手伝いをし
ました。給食の時には、お手伝いした野菜をう
れしそうに食べる姿が見られました。

玉ねぎ
おいし～い

豆が出てきたよ!



片足立ち

フロントブリッジ