

7がつのこんだてひょう



令和7年 わにぶち保育所



今月の食育目標
朝食を
しっかり食べよう

※青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
1	人参ブリッツ お茶 ごはん 鶏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 米粉のチーズクッキー 牛乳	2 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き おからの炒り煮 モロヘイヤのごま和え 具だくさん汁/デラウェア パエリア風ごはん 牛乳	3 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ はりはりなます なすの焼き浸し 南瓜のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	4 野菜クラッカー お茶 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 メロン さばのそぼろごはん 牛乳
7	8	9	10	11 弁当の日 粉ふき芋 お茶 
14	15	16	17	18 誕生会 黒ごませんべい お茶 ごはん ハンバーグ フレンチサラダ フライドポテト 豆乳コーンスープ すいか 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
21 海の日  収穫した玉ねぎで『オニオンリング』を作りました。 今月は収穫した夏野菜を使って『夏野菜カレー』を作ります♪	22	23	24 クッキング 煮豆 お茶 夏野菜カレー カラフルサラダ バイクドポテト バナナヨーグルト とうもろこし蒸しパン 牛乳	25 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚のラビゴットソース つるむらさきのごま和え ゆでとうもろこし あさりのみそ汁/すいか 刻み昆布おにぎり 牛乳
28	29	30	31	<うめジュースで乾杯♪>  6月の初めにもみじ・ぼたん組さんが漬けた『うめジュース』が完成し、誕生会の日に飲みました。

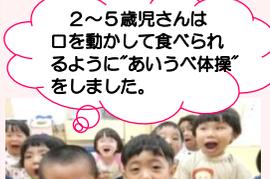
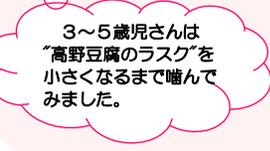
○ 朝食のポイント ○
主食・主菜・副菜・汁物の4つの皿が揃うようにすると
バランスが良いです。

ごはん・パン・麺を主に使った料理	肉・魚・大豆・卵を主に使った料理	野菜・きのこ・海藻を主に使った料理や果物・ヨーグルト	かつお節、昆布だしを使った汁・スープ
------------------	------------------	----------------------------	--------------------

人の体内時計は約25時間とされています。それを24時間に合わせるためには、「**毎朝決まった時間に起きること**」と「**朝食を摂ること**」がとても大切です。
その他にも、朝食を食べると、「**脳が目覚める**」「**排便を促す**」「**日中の活動のエネルギー源になる**」など良いことがたくさんあります。
夏は暑さで体力を奪われ、食欲が落ちたり、体調を崩したりしやすくなります。朝食を毎日しっかり食べて生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう。

～6月の食育活動から～

よく噛んで食べることは、良いことがたくさんあることや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。

 2～5歳児さんは口を動かして食べられるように「あいうべ体操」をしました。	 1・2歳児さんはスティック野菜を食べ、噛む練習をしました。
 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。	 口を大きく開けて「あーいーうーべー」「べ」の時に舌を出します。

奥歯で噛むことを伝え、指であごを触りながら食べていました。