



6がつのこんだてひょう



平成30年度 わにぶち保育所

<今月の食育目標> よく噛んで食べよう

6月4日は、虫歯予防デーです。よく噛んで食べることは、丈夫な歯を作る事に繋がります。今月は、噛み応えのある食材(ごぼう、じゃこ、大豆、切り押し大根など)を多く使用した『かみかみメニュー』を沢山取り入れています。(かみかみメニューは★印)

食べ物は、噛めば噛むほど身体に良い効果があります。食材を大きめに切ったり、食感が残るように調理法を工夫したりして咀嚼につなげます。また、年齢に合わせて絵本やポスターを使って噛むことの大切さを伝えます。

青字は新作メニューです。

よく噛むと・・・

歯やあごが発達し、
歯並びが整う。

発音がはっきりする。

味覚の発達が良くなる。

食べ過ぎを抑える。

頭の働きが良くなる。

一口30回は、噛むようにしましょう。

金

1 ちまき作り

チーズ
お茶

ちまき
★はりはりなます
五目汁
デラウェア

ココアクッキー
お茶

煮昆布
牛乳

五穀ごはん
魚の衣焼き
ほうれん草のポン酢和え
豆乳入りみそ汁
びわ

甘辛じゃが芋
牛乳

マカロニきな粉
牛乳

梅ごはん
鶏肉の照り焼き
和風サラダ
なめこ汁
デラウェア

豆腐ドーナツ
牛乳

22 誕生会

煮昆布
牛乳

ドライカレー
★まめなサラダ
さくらんぼ

あじさいのヨーグルトムース
お茶

粉ふき芋
牛乳

ごはん
魚の変わり焼き
小松菜のごま和え
厚揚げのみそ汁
メロン

切干大根おにぎり
牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんとこんにゃくの 黒ごま和え キャベツのみそ汁 味噌焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚の照り焼き ひじきのソテー 新じゃが芋のみそ汁 お好み焼き 牛乳	蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ブロッコリーのごまマヨ和え あさり汁 かわちばんかん 黒糖わらび餅 牛乳	きな粉まめ 牛乳 ごはん レバー入りミートローフ ★ごぼうサラダ ほうれん草のスープ 黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶	煮昆布 牛乳 五穀ごはん 魚の衣焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 びわ 甘辛じゃが芋 牛乳
11	12	13 弁当の日	14	15
野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁 新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	みたらし団子 お茶 ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆サラダ あごのつみれ汁 かわちばんかん 和風ツナおにぎり お茶	かりかりいりこ お茶  かしわもち 新茶	煮豆 お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具だくさんみそ汁 あさりしぐれおにぎり お茶	マカロニきな粉 牛乳 梅ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ なめこ汁 デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳
18	19	20	21	22
ぱりぱりせんべい 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 ★きゅうりの中華漬け 春雨スープ 韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	アスパラのおかか和え 牛乳 親子丼 煮豆(金時豆) ひじきサラダ メロン 焼きビーフン お茶	ココアクッキー お茶 ごはん かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁 中華おこわ お茶	きな粉かぼちゃ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ ★たこおにぎり 牛乳	煮昆布 牛乳 ドライカレー ★まめなサラダ さくらんぼ あじさいのヨーグルトムース お茶
25	26	27	28	29
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 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁 洋風ちらしおにぎり パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア ごまチャーハン 牛乳	煮豆 お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁 冷やしトマト ふりかけおにぎり 牛乳	かりかりいりこ 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン カラフルサラダ しじみのすまし汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 メロン 切干大根おにぎり 牛乳

5月の献立から

5/9 4.5歳児さんクッキング
『こいのぼりクッキー』を作りました！

どんなこいのぼりに
しようかな～。



自分たちで工夫しながら、楽しんでいろいろな形のかわいい
『こいのぼり』ができました♡

お昼には、『鯉のぼり寿司』を食べ
ました。
大きな鯉のぼりに興味津々の子も
たちでした。

食中毒に 気をつけましょう！

これから梅雨に入り食中毒が起こり
やすい時期になります。予防に大切な
ポイントは3つです。

1. つけない<手をしっかり洗う>
2. 増えない
<温度管理(常温放置しないなど)>
3. やっつける<しっかり加熱する>

『良い姿勢で食べているかな?』(3～5歳児)

職員がいろいろな姿勢で椅子に座った姿を見ながら、間違い
探しをしました。子どもたちは「背中が曲がってるよ」「足が上
がってる」など気がつくことができました。食事の時には、「背
中びん！だが」「みてみて、これでいい?」と意識する姿がみられ、
とても良い姿勢で食べていますよ。



背
筋
が
す
の
び
て

ぼたんぐみさんは、足を床につけて背筋が伸びるように、牛
乳パックで作った足置きを使っています。