



6がつのこんだてひょう



平成29年度 わにぶち保育所

～今月の食育目標～ 良く噛んで食べよう

昔に比べてやわらかい食べ物が増え、噛む回数が減ってきています。噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく健康維持にも繋がり、ひと口食べる毎に30回以上噛むのが理想とされています。

今月は献立に、「ごぼう・れんこん・切干大根などを使った”かみかみメニュー”をたくさんとり入れ、食材の大きさや固さなども工夫していきます。また、食事の時間に良く噛んで食べることができるよう、年齢に合った声掛けをします。

『ひみこのはがいぜ』という標語を下に載せていますのでご覧ください。

★印は、かみかみメニューです。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶	蒸しかぼちゃ 牛乳	煮昆布 牛乳	きな粉まめ 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	ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのソテー あごのつみれ汁	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め 納豆サラダ あさり汁 かわちばんかん 黒糖わらびもち 牛乳	ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんといかのごま和え 新じゃが芋のみそ汁	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
甘辛じゃが芋 パスチャライズ牛乳	和風ツナおにぎり 牛乳	わかめおにぎり・そら豆 牛乳	みそ焼きおにぎり 牛乳	ココアクッキー お茶
12	13	14	15 弁当の日	16
マカロニきな粉 お茶	みたらし団子 牛乳	煮豆 お茶	かりかりいりこ お茶	野菜クラッカー 牛乳
ごはん 魚の変わり焼き あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁	★ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ひじきサラダ キャベツのみそ汁 さくらんぼ	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具たくさんみそ汁		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・デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳
新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	あさりしぐれおにぎり お茶	切り干し大根おにぎり お茶	かしわもち 新茶	
19	20	21	22	23 誕生会
ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	アスパラのおかか和え 牛乳	ココアクッキー お茶	きな粉かぼちゃ 牛乳	煮昆布 牛乳
★ごはん 魚の竜田揚げ ワレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁	親子丼 煮豆(金時豆) ブロッコリーのごまマヨ和え かわちばんかん	ごはん 魚の照り焼き 和風サラダ なめこ汁	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ	ドライカレー ★まめなサラダ メロン
焼きビーラン パスチャライズ牛乳	韓国風おにぎり お茶	★たごおにぎり 牛乳	中華おこわ 牛乳	あじさいのヨーグルトムース お茶
26	27	28	29	30
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	煮豆 お茶	かりかりいりこ 牛乳	粉ふき芋 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁	五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 冷やしトマト デラウェア	梅ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁	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	ごはん 鶏肉のレモンだれ つるむらさきのごま和え 厚揚げのみそ汁 メロン
洋風ちらしおにぎり パスチャライズ牛乳	ごまチャーハン 牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳	ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	お焼きごはん 牛乳

良く噛んで食べると、
体にこんないいことがあるよ！

からだに良い8つの働き

- ひ・・・肥満を防ぐ
- み・・・味覚が発達する
- こ・・・言葉の発音がはっきりする
- の・・・脳の働きが良くなる
- は・・・歯の病気を防ぐ
- が・・・がんを予防する
- い・・・胃腸の働きを良くする
- ぜ・・・全身の体力向上



5月の献立から

5/19 こいのぼりすし こいのぼりクッキー

大きなこいのぼりのちらし寿司を見て、喜んで食べました。5歳児さんは『こいのぼりクッキー』を自分たちで作って、午後のおやつで食べました。いろいろなこいのぼりの、かわいいクッキーができました♡



もみじぐみさん作



おおきなこいのぼりだね。



なんだろな～？

姿勢に気をつけて食事をしています！



背筋がのびていて、とても上手に座れていますね。



保育所横の畑や所庭のプランターに夏野菜の苗を植えました。子どもたちが毎日水やりをして大切に育て、少しずつ実もなっていますよ。収穫が楽しみです。