



7がつのこんだてひょう



令和2年 わにぶち保育所

今月の食育目標

- ・夏の食べ物を知らう
- ・箸やフォークを正しく持って食べよう

今月も旬の野菜を使ったメニューを沢山取り入れています。お手伝いや食材展示で実際に触れたり、果物を子どもたちの前で切ったりして夏の食べ物を知らせていきます。

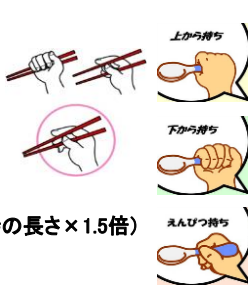
また、箸やフォークの持ち方を伝えていきます。箸は食べ物を挟む、混ぜる、切る、ほぐすなど、いろいろな使い方ができます。箸やフォークを正しく持つことで姿勢も良くなります。みんなが気持ちよく食事ができるように大人が良いお手本となり、一人一人の成長に合わせて手を添えたり、3~5歳児さんは一本の箸を使って指の運動をしたりして正しい持ち方を伝えます。



水	木	金		
1 ブルーベリーヨーグルト お茶	2 ぱりぱりせんべい 牛乳	3 きな粉豆 牛乳		
ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え わかめのみそ汁 かわちばんかん 梅しそおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 かぼちサラダ なめこ汁 切干大根おにぎり 牛乳	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ あっさりトマト しじみのすまし汁 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶		
6 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳	7 ぶどう 牛乳	8 クッキング ゆでとうもろこし 牛乳	9 煮豆 牛乳	10 誕生会 かりかりいりこ 牛乳
ごはん 松風焼き 高野豆腐の煮物 野菜のみそドレッシング和え もずくのすまし汁 ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 きゅうりとささみの酢の物 豆乳入りみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	夏野菜カレー カラフルサラダ じゃが芋の しそジェノバソース 牛乳 すいか・もも お茶	ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ ひじきとオクラのサラダ チェリートマト 麩のすまし汁 レタスチャーハン 牛乳	枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドブッキニー あさりのスープ ぶどう おからのチーズケーキ風 牛乳
13 枝豆 パスチャライズ牛乳	14 きな粉マカロニ 牛乳	15 粉ふき芋 牛乳	16 ひじきクッキー 牛乳	17 弁当の日 麩の青のりスナック 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ オクラのごま和え しめじのみそ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え 焼きなすの和風マリネ モロヘイヤのみそ汁 すいか 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え ゆでとうもろこし えのきのみそ汁 モロヘイヤ団子 牛乳	そうめん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 こんにゃくのみそ和え メロン 韓国風ごはん 牛乳	 チーズパン 牛乳
20 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	21 みたらし団子 牛乳	22 煮昆布 牛乳	23 海の日	24 スポーツの日
ごはん 鶏肉のみそ焼き あらめ炒め煮 じゃこきゅうり とうがん汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん ゴーヤみそチャンプルー もやしのナムル 枝豆 あさりのすまし汁/すいか ひつまぶし お茶	ごはん 厚揚げの中華煮 パプリカの和え物 きゅうりの中華漬け 春雨スープ 夏野菜ピザ 牛乳	あじさいリースを食べました 6/19の午後のおやつは「あじさいのヨーグルトムース」でした。一人一人のカップをあじさいの花びらに見立ててトレーにのせておくと、子どもたちは「わあ！きれい！」と喜んでいました。 	秘密の特訓を始めました！ 今年も、もみじ組さんの「箸の練習」が6月から始まりました。給食後二人ずつ事務室に行き、所長先生のお話を聞いた後準備運動をして、持ち方を確かめながらいろいろな大きさや硬さの素材を挟んでいます。「あー、指が疲れた」と言いつつも「次はいつかな？」と、とても楽しみにしています。
27 かわちばんかん パスチャライズ牛乳	28 チーズ お茶	29 人参プリッツ 牛乳	30 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	31 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 和風サラダ ゆでとうもろこし 油揚げのみそ汁 トマトのカップケーキ パスチャライズ牛乳	ごはん 回鍋肉 春雨の酢の物 南瓜の焼き浸し はんぺん汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き そうめん瓜の酢の物 なすのみそ炒め 豆腐のすまし汁 ぶどう 野菜塩焼きそば 牛乳	ジャージャー麺 じゃこサラダ チェリートマト 小松菜のスープ メロン ふりかけおにぎり 牛乳	ごはん 元気団子 かみかみサラダ ピーマンのおかか炒め なすのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳

<正しい箸の持ち方と動かし方>

- ① 親指は他の指とむきあっている。
 - ② 中指と人差し指で上の箸をはさんで動かす。
 - ③ 薬指は下の箸を載せ動かさない。
- *使いやすい箸のポイント***
- ・軽いこと
 - ・持ちやすい長さであること
(親指と人差し指を90度を開いた時の長さ×1.5倍)
 - ・箸先が滑らないこと
(竹箸をおすすめします)



<フォークの持ち方 ステップ3>

- ステップ1: フォークを上から握る**
- ・腕全体で口にフォークを近づけます。
 - ・自分でフォークを握る楽しさを感じます。
- ステップ2: フォークを下から握る**
- ・移行時期は、手首を内側から外側に反す動作ができるようになる頃です。
- ステップ3: フォークを鉛筆持ち**
- ・移行時期は、手首がうまく返して使えるようになり、こぼれる回数や量が減ってくる頃です。

~5月の食育活動から~

「この日は、いんげんを食べました。他には人参ときゅうりも食べました。」

さくら・さくらんぼ組さんはスティック野菜で噛む練習をしましたよ。自分で一口分をかじり取ることでよく噛めるようにすると、子どもたちは『ガジガジ』と何回もかんでいました。

※青字は新メニューです！

「よく噛むと食べ物小さくなってお腹に優しいんだよ！」と伝えると、「見て！小さくなった！」と、口を大きく開けて見せてくれました。