

# 6がつのこんだてひょう



令和3年 わにぶち保育所



ご飯を炊いたよ!



もみじ組さんは、5月から毎週金曜日に炊飯をしています。お当番さんが順番でお米を研いでいて、子どもたちは自分の順番がいつ回ってくるのかとても楽しみにしています。給食の時間、炊飯器の蓋を開けると、歓声があがります。自分たちで炊いたご飯の味は格別ようです。

月	火	水	木	金	
1	きな粉まめ お茶 雑穀ごはん 魚のレモン幽庵焼き ほうれん草のコーン和え キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳	2 かりかりいりこ 牛乳 ごはん キッズマーボー もやしと油揚げのごま酢和え ワレットのガーリック炒め 卵スープ かわちばんかん カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	3 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん ミートローフ カラフルサラダ フライドポテト ほうれん草のスープ お好み焼き 牛乳	4 ちまき作り チーズ お茶 ちまき 鶏肉の照り焼き ★はりはりなます ゆでスナックえんどう 五目汁 デラウェア 牛肉しぐれおにぎり 牛乳	
7	野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ パスタライズ牛乳	8 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン キャベツのおかか和え ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 デラウェア 黒米おにぎり かりかりいりこ・お茶	9 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 新じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 韓国風ごはん 牛乳	10 煮昆布 お茶 親子丼 ★まめなサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 黒ごま団子 牛乳	11 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁 りんご 新茶のふりかけおにぎり 牛乳
14	クッキー お茶 ごはん 鶏肉のごまだれ 和風サラダ あらめ炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	15 弁当の日 大豆とごまのせんべい お茶 	16 粉ふき芋 牛乳 梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜えび和え なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	17 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん ★魚の竜田揚げ ワレットのサラダ ミニトマト わかめのみそ汁 デラウェア あさりしぐれおにぎり 牛乳	18 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 小松菜のごま和え しめじのみそ汁 びわ 洋風ちらしおにぎり 牛乳
21	麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 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 かぼちゃの煮物 春雨スープ ★たこおにぎり パスタライズ牛乳	22 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ほうれん草のポン酢和え あごのつみれ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	23 人参プリッツ 牛乳 ごはん 魚の塩焼き スナックえんどうの和え物 ★揚げごぼう 切干大根のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	24 みたらし団子 牛乳 五目ラーメン 大豆とひじきの煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア 和風ツナおにぎり 牛乳	25 誕生会 豆乳スープ お茶 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) ベイクトポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶
28	麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 いんげんのおかか和え こんにやくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスタライズ牛乳	29 もちもちおから お茶 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆 かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	30 りんご 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシングかけ 白和え キャベツのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	※青字は新作メニュー、★印はかみかみメニューです。 <<食育活動から>> 体幹運動をしているよ! 3~5歳児さんは、全身のバランスが良くなるように簡単な動きを取り入れた体操をしています。 ①かかとを上下に10回動かした後、10秒間つま先立ちをキープします。 ②膝が直角になるように片足を10回上下させた後、10秒間直角のままキープします。反対側も同様に行います。 うめ組・ぼたん組さんは、はじめはグラグラしていましたが、少しずつグラつきも減ってきました。フロントブリッジ(腕立てのかまえて肘を床につけた状態)にも挑戦し、もみじ組さんは肘を床につけてやっています。簡単な動きですが、3セットほど繰り返すと額にうっすら汗をかいてきます。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に試してみてください。今後も楽しみながら、体幹運動を続けていきたいと思ひます。 <<うめ組さんの様子>> <<ぼたん組さんの様子>> <<もみじ組さんの様子>> うめ組さん・ぼたん組さんは片足立ちが少しずつできるようになってきています。ポイントはお腹に力を入れることと背筋を伸ばすことです。 フロントブリッジをやっています。ポイントはお腹とお尻に力を入れることです。 お知らせ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、クッキングを行うときは、マスクを着用します。エプロン・三角巾と一緒にマスクの準備もお願いします。また、掲示にてお知らせします。	

## <今月の食育目標> よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは消化吸収を助ける他にも、様々な良い効果があります。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のが大切です。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』を取り入れたたり、食材を大きめに切ったりしてよく噛んで食べられるようにします。一緒に食事をしながら「どんな味?」「噛むとどんな音がするかな?」などと会話をし、味わって食べられるようにします。また年齢に合わせてポスターや手作りのパクパク人形を使って咀嚼の大切さを伝えます。

### よく噛む効果

発音がはっきりする

脳の働きが良くなる

虫歯の予防になる

味覚が発達する

ガン予防になる

肥満を防止する

消化吸収を助ける



※青字は新作メニュー、★印はかみかみメニューです。

<<食育活動から>> 体幹運動をしているよ!  
 3~5歳児さんは、全身のバランスが良くなるように簡単な動きを取り入れた体操をしています。  
 ①かかとを上下に10回動かした後、10秒間つま先立ちをキープします。  
 ②膝が直角になるように片足を10回上下させた後、10秒間直角のままキープします。反対側も同様に行います。  
 うめ組・ぼたん組さんは、はじめはグラグラしていましたが、少しずつグラつきも減ってきました。フロントブリッジ(腕立てのかまえて肘を床につけた状態)にも挑戦し、もみじ組さんは肘を床につけてやっています。簡単な動きですが、3セットほど繰り返すと額にうっすら汗をかいてきます。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に試してみてください。今後も楽しみながら、体幹運動を続けていきたいと思ひます。

<<うめ組さんの様子>> <<ぼたん組さんの様子>> <<もみじ組さんの様子>>

うめ組さん・ぼたん組さんは片足立ちが少しずつできるようになってきています。ポイントはお腹に力を入れることと背筋を伸ばすことです。

フロントブリッジをやっています。ポイントはお腹とお尻に力を入れることです。

お知らせ  
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、クッキングを行うときは、マスクを着用します。エプロン・三角巾と一緒にマスクの準備もお願いします。また、掲示にてお知らせします。