



# 7がつのこんだてひょう



令和3年 わにぶち保育所

## 今月の食育目標

- ・夏の食べ物を知ろう
- ・箸やフォークを正しく持って食べよう

各クラスで植えた夏野菜が、日に日に大きくなり少しずつ収穫しています。自分たちで育てた野菜はおいしいようで、みんな喜んで味わっています。今月は、夏野菜の名前や働きを伝えたり、収穫した野菜でクッキングをしたりして食べ物への興味関心に繋げていきます。

また、箸やフォークの持ち方についても伝えていきます。3～5歳児さんは、先月から食事の前に一本の箸を使って指の運動を始めています。今月は箸やフォークが上手に持てるように、手遊びを取り入れ働きかけをしていきます。成長シートの返信と一緒に、箸とフォークについての資料をつけていますので参考にしてみてください。

なすび収穫!!



採れたてのきゅうり  
おいしいよ!!



月	火	水	木	金
<b>5</b> ぶどう(ピオーネ) パスタライス牛乳 ごはん 松風焼き ひじきのソテー ピクルス 麩のみそ汁 磯ビーンズ パスタライス牛乳	<b>6</b> <b>クッキング</b> 黒ごませんべい 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト 牛乳 すいか・もも お茶	<b>7</b> 粉ふき芋 牛乳 ジャージャー麺 かみかみサラダ 枝豆 小松菜のスープ デラウェア 昆布ごはん 牛乳	<b>1</b> いちごヨーグルト・お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 メロン 梅しそおにぎり 牛乳	<b>2</b> クッキー・お茶 ごはん 鮭の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁 メロン 五平餅 牛乳
<b>12</b> 麩の黒糖がらめ パスタライス牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり 豆乳入りみそ汁 牛しぐれおにぎり パスタライス牛乳	<b>13</b> もちもちおから 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ 春雨のスープ トマトのカップケーキ 牛乳	<b>14</b> きな粉豆 牛乳 スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	<b>8</b> ぱりぱりせんべい 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 しめじのみそ汁 お焼きごはん 牛乳	<b>9</b> <b>誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳 枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドポテト あさりのスープ/メロン ブルーベリーのレアチーズケーキ お茶
<b>19</b> 人参プリッツ パスタライス牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁 モロヘイヤ団子 パスタライス牛乳	<b>20</b> きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシングがけ) なすのみそ炒め/とうがん汁 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	<b>21</b> 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳	<b>15</b> 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え 切干大根のみそ汁 デラウェア 炒り玄米おにぎり 牛乳	<b>16</b> <b>弁当の日</b> 煮昆布 牛乳  かぼちゃのひまわりパイ 牛乳
<b>26</b> 麩の青のリスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き 南瓜サラダ 小松菜の磯香和え 生揚げのみそ汁 パエリア風ごはん パスタライス牛乳	<b>27</b> 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん ゴーヤみそチャンプル 春雨の酢の物 枝豆 あさりのすまし汁 ぶどう(ピオーネ) 夏野菜ピザ 牛乳	<b>28</b> 煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁 ひつまぶし お茶	<b>22</b> <b>海の日</b> 6日(火) 3～5歳児さんは『夏野菜カレー』を作ります。 エプロン・三角巾 マスクの用意をお願いします。	<b>23</b> <b>スポーツの日</b> ～野菜の花クイズ!～ この花は、何の野菜の花でしょうか? ①  ②  答えは、献立表下部に記載しています。 お子さんと一緒に考えてみてください。
			<b>29</b> みたらし団子 お茶 ごはん 豚肉とつるむらさきの みそからめ あっさりトマト 焼き南瓜 豆腐のすまし汁 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	<b>30</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物 なめこ汁 シャインマスカット あさりしぐれおにぎり 牛乳

※ 青字は新メニューです。

## ～6月の食育活動から～

3～5歳児さんには、よく噛むと体に良いことが沢山あることを伝え、高野豆腐のラスクを使って、一緒に30回噛んでみました。その後の給食では、子どもたち同士で「30回噛んで？」と声をかけたり、「見て～」と噛む様子を見せてくれたりして、しっかり噛んで食べる姿がみられています。



よく噛むと...

小さくなった?

ラスクを30回噛んでいます。

1・2歳児さんは、『パクパク人形』が野菜をよく噛んで食べるところを見て真似をしています。



一緒に『パクパク』

『パクパク人形』



野菜の花クイズ答え: ①なすび ②ピーマン  
当たったかな?

