

7がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです。

令和4年 わにぶち保育所



今月の食育目標

箸やフォークを正しく
持って食べよう

保育所では、日頃から箸やフォークの持ち方について子どもたちに伝えています。

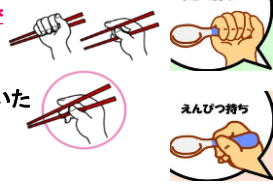
箸やフォークを正しく持つことで姿勢もよくなります。みんなが気持ちよく食事ができるように大人が良いお手本となり、一人一人の成長に合わせて手を添えたり、手遊びや指の運動を取り入れ正しい持ち方を伝えます。

<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 中指と人さし指で上の箸をはさんで動かす。
- ③ 薬指は下の箸のをせ動かさない。

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
(親指と人さし指を90度に開いた時の長さ×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覚えます。

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。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	麩のきな粉がらめ お茶	粉ふき芋 お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳	みたらし団子 お茶
ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 枝豆 麩のみそ汁	ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ あっさりトマト 焼き南瓜 豆腐のすまし汁	さざえごはん 松風焼き かみかみサラダ なすの焼き浸し 小松菜のスープ ぶどう(ピオーネ)	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	ごはん ゴーヤみそチャンプルー ひじきのソテー ピクルス あさりのすまし汁 デラウェア
ごま塩おにぎり パスチャライズ牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	昆布ごはん 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
11	12	13	14	15
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	もちもちおから 牛乳	きな粉豆 牛乳	野菜クラッカー お茶	誕生会 チーズ お茶
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	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ 春雨スープ	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのみそ汁	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 かわちばんかん 炒り玄米おにぎり	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
鮭しそおにぎり パスチャライズ牛乳	とうもろこしおにぎり 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	米粉のスコーン 牛乳
18 海の日	19	20	21	22
お知らせ 7月26日(火) もみじ組・ぼたん組・うめ組さんは、「夏野菜カレー」のクッキングをします。 ・エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。 ・爪を切ってください。	人参プリッツ パスチャライズ牛乳	大豆とごまのせんべい お茶	きな粉マカロニ お茶	いちごヨーグルト お茶
	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	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	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) なすのみそ炒め・とうがん汁 かわちばんかん のりおにぎり	ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁
	モロヘイヤ団子 パスチャライズ牛乳	中華おこわ 牛乳	かりかりいりこ・牛乳	黒豆おにぎり 牛乳
25	26	27	28	29
麩の青のリスナック お茶	黒ごませんべい お茶	煮豆 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	弁当の日 煮昆布 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 小松菜の磯香和え なめこ汁	夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト フルーツヨーグルト	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	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 厚揚げのみそ汁 すいか	
パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	梅しそおにぎり お茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳	米粉のドーナツ 牛乳

～6月の食育活動から～

「たくさん噛むといいこといっぱい!!」

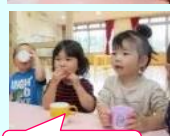
よく噛んで食べることは、食べ物の消化を助けたり、虫歯を予防したり、食べ物の味がよく分かるなど良いことがたくさんあることを伝えました。

3～5歳児さんは、高野豆腐のラスクを小さくなるまで噛んでみました。食べる時には口を閉じて、奥歯でしっかり噛むことで、唾液が出てくることを伝えました。

給食の時間には、「ここで噛むんだよ」と奥歯を触る姿を見せてくれたり、よく噛むと「ごはんの味が甘くなった」と教えてくれたりしました。



「1・2歳児さんは「バクバク人形」の真似をしながらおやつを食べました。」



「ここだよ!」

☆ 体幹体操頑張ってます ☆

よく噛むためには全身のバランスがとれていることも大切です。毎日の体幹体操では、姿勢を伸ばしたり、V字腹筋をしながら、体幹が意識できるように楽しく体を動かしています。顔の体操も取り入れ、頬を膨らませたり、舌の体操をすることで、舌の動きがスムーズになり、食べ物の飲み込みが良くなるようにしています。

頬を膨らませる体操



「あっぷっぷ」

舌の体操



「下にペー」

V字腹筋



「このまま10秒間!」

～旬の食材～



6月14日の給食では、とびうおをつみれ汁にしていたきました。

とびうおを見た子どもたちは、目を丸くし、興味津々に見ていましたよ。

