



6がつのこんだてひょう



令和6年 わにぶち保育所

今月の食育目標



※★はかみかみメニューです。
※青字は新作メニューです。

6月4日は「虫歯予防デー」です。よく噛んで食べることで食べ物が小さくなって飲み込みやすくなり、唾液がたくさん出て虫歯になりにくくなります。

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』を献立に取り入れたり、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。会話の中で、「これはどんな味？」「噛むとどんな音がするかな？」などと話をしながら味わって食事ができるようにします。

また、年齢に合わせて絵本やポスターを使って噛むことの大切さを伝えます。

噛むことの効果

味覚が発達する 食べ過ぎを抑える 虫歯の予防になる

歯並びが良くなり、言葉の発音がはっきりする



頭の動きが活発になる

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|--|
| 3 麩の黒糖がらめ お茶 | 4 米粉クッキー お茶 | 5 ちまき作り かりかりいりこ お茶 | 6 弁当の日 人参プリッツ お茶 | 7 きな粉マカロニ お茶 |
| ごはん 厚焼き卵 ひじきのマリネ いんげんのおかか和え しめじのみそ汁 | ごはん 豚肉のしょうが焼き おからサラダ アスパラの桜エビ和え なめこ汁 | ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★はりはりなます 五目汁 デラウェア | 5月8日お楽しみクッキー 子どもたちが健やかに成長してほしいという願いを込めて金太郎の形にしました。 金太郎がたくさんいる～ | ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 新じゃが芋の煮物 油揚げのみそ汁 セミノール |
| 黒豆おにぎり パスタライズ牛乳 | ひじきおにぎり 牛乳 | 牛じぐれおにぎり 牛乳 | ツナしょうがおにぎり 牛乳 | かしわもち 新茶 |
| 10 チーズ お茶 | 11 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 | 12 きな粉南瓜 お茶 | 13 野菜クラッカー お茶 | 14 カレークラッカー お茶 |
| ごはん 鶏肉の磯焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 豆乳入りみそ汁 | 親子丼 ★まめなサラダ 焼きブロッコリー 厚揚げのみそ汁 りんご | ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ ★ごぼうサラダ しじみのすまし汁 | ごはん 魚の煮付け ブロッコリーの磯香和え ささみの梅だれ和え 小松菜のみそ汁 | ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物 焼きパプリカ あごのつみれ汁 デラウェア |
| レタスチャーハン パスタライズ牛乳 | 甘辛じゃが芋 牛乳 | パエリア風ごはん 牛乳 | カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳 | 新茶のふりかけおにぎり 牛乳 |
| 17 麩の青のリスナック お茶 | 18 2施設交流 ぱりぱりせんべい お茶 | 19 豆乳スープ お茶 | 20 みたらし団子 お茶 | 21 誕生会 煮豆 お茶 |
| ごはん ぎせい豆腐 小松菜のコーン和え ★きゅうりの中華漬け 春雨スープ | ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ あらめの炒め煮 あさりのすまし汁 りんご | ごはん 春巻き 納豆和え ポイルブロッコリー はんぺん汁 | ごはん 魚の照り焼き カラフルサラダ ★揚げごぼう ふわふわスープ | ドライカレー スティック野菜 ベイクドポテト セミノール |
| 昆布ごはん パスタライズ牛乳 | 梅かつおおにぎり 牛乳 | 洋風じゃが芋もち 牛乳 | ★たこおにぎり 牛乳 | 米粉のケーキ(デラウェアソース添え) 牛乳 |
| 24 煮昆布 お茶 | 25 いちごヨーグルト お茶 | 26 もちもちおから お茶 | 27 粉ふき芋 お茶 | 28 りんご お茶 |
| ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 焼き南瓜 切干大根のみそ汁 甘夏 | ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 もやしのごま酢和え じゃが芋のみそ汁 | ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え ワレットの和風ツナ和え 中華スープ | ごはん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 わかめのすまし汁 デラウェア | ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 野菜のごまドレッシング和え ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のみそ汁 |
| 炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳 | 鶏そぼろおにぎり 牛乳 | 焼きビーワン 牛乳 | お焼きごはん 牛乳 | じゃこおにぎり 牛乳 |

5月の食育活動より ～背筋がピン！～

5月は、良い姿勢で食事ができるように体幹体操をしたり、食事の時間にポスターを使って良い姿勢のポイントについて知らせたりしました。「背中につけないよ」という声や、「足はべたんだよ」と意識して食事をしている姿が見られます。

<体幹体操>



忍者のポーズ
お腹を意識すると体のバランスがとれます。



足が床につくことで咀嚼にも繋がります。



魚はさっき見たオープンで焼いたのでしょ

調理室ってどんなところ？

子どもたちと食事をしていると、「今日の汁はだれが作ったの？」「どうやって作った？」という質問をしてくれます。

そこで3～5歳児さんと給食室見学を行い、給食ができていくまでのお話をしました。調理室のオープンや大きな鍋に調理担当者が次から次へと食材を入れる様子を見て興味津々の子どもたち。魚が焼けると、真っ白な湯気が立ち上り「あーいい匂い早く他のも作って！」という声が聞かれましたよ。

これからも、食材に触れたり、調理する過程を見たりして食に関心をもてるようにしていきます。

所庭でいちごが採れたよ

いちごあったよ
明日ジャムにしてください～

いちごは翌日のクッキングでいちごジャムにしてホットケーキにつけて食べました。



とってもおいしいね