

8がつのこんだてひょう

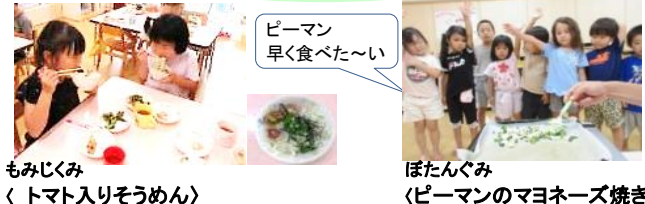


令和6年 わにぶち保育所



保育所では、夏野菜が沢山収穫でき、各クラスで採れたての野菜を味わっています。今月は28日に、4・5歳児さんが収穫した野菜を使って夏野菜ピザを作ります。

また、夏の野菜は、ミネラルやビタミンが豊富で疲労回復に効果的です。子どもたちが野菜に興味を持てるよう、お手伝いで食材に触れたり、子どもたちの目の前で調理したりしたいと思います。沢山食べて元気に過ごしましょう。



木		金	
1	人参プリッツ お茶	2	修了児招待日 ぱりぱりせんべい お茶
	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 小松菜と切干大根の和え物 なすの和風チーズ焼き なめこ汁		夏野菜カレー まめなサラダ ゆでとうもろこし すいか
	黒豆おにぎり 牛乳		鮭おにぎり 牛乳
月	火	水	木
5	6	7	8
野菜クラッカー お茶	きな粉マカロニ お茶	七夕会 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	みたらし団子 お茶
麦ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ 枝豆 麩のすまし汁	ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え トマト コーンスープ	そうめん 鶏肉のから揚げ お星様サラダ ゆでとうもろこし すいか	枝豆ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き おくらのごま和え はりはりなます わかめのすまし汁 パイナップル
じゃこごはん パスタライズ牛乳	昆布ごはん 牛乳	さくさくレモンクッキー 牛乳	韓国風ごはん 牛乳
12	13	14	15
振替休日 水分補給はこまめに! 夏は、汗をたくさんかきます。水分補給をしっかりとって熱中症や脱水症状を予防しましょう。麦茶には汗で失うミネラルが含まれているのでおすすめです。ジュースやアイスなどは砂糖を多く含む為、糖分の摂り過ぎで疲れやすくなるので控えましょう。	希望共同保育	希望共同保育	希望共同保育
8月13日、14日、15日の希望共同保育について 弁当・水筒の用意をお願いします。			
8・3・1 ~8/31や・さいの日~ 野菜の日は、『栄養たっぷりの野菜を知り、たくさん食べよう』という想いで制定された記念日です。この機会に、子どもたちにクイズ形式で夏野菜について知らせます。 (旬の野菜: トマト・きゅうり・ピーマン・オクラ・冬瓜・スイカ・巨峰など)			
19	20	21	22
いちごヨーグルト お茶	カレークラッカー お茶	かりかりいりこ お茶	誕生会 きな粉クッキー お茶
ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め えのきのすまし汁 すいか	ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁	ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ	タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ
しそおにぎり パスタライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶
26	27	28	29
麩の黒糖がらめ お茶	チーズ お茶	クッキング もちもちおから お茶	きな粉かぼちゃ お茶
ごはん 豚肉のかりん揚げ マカロニサラダ なすの焼き浸し しめじのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ かぼちゃの煮物 冬瓜と鶏団子のスープ ぶどう	ごはん 肉じゃが 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁	ごはん 魚のみそ焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え 豆腐のみそ汁 梨
お焼きごはん パスタライズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
30	23		
黒糖ビスケット お茶	煮豆 お茶		
ごはん 鶏肉のトマトソース フレンチサラダ 粉ふき芋 ズッキーニのスープ	ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ もやしと小松菜の和え物 油揚げのみそ汁		
カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	ごまチャーハン 牛乳		

《7月の食育活動から》

箸やフォークの持ち方を練習しています!!

※ 青字は新作メニューです。

7月は、年齢に合わせて上手なフォークや箸の持ち方について話をしたり、実際に持てるように練習をしたりしました。

0~1歳児は、フォークを使って食べることを意識しました。手で食べる子も見られますが、少しずつフォークを持って食べられるよう、今後も声かけをしていきます。

2歳児は成長に合わせてフォークを下持ちにし、指の位置を意識して持てるように声かけをしました。毎日人形と一緒に練習をすることで、「これでいい?」と自分から聞いてくる姿も見られ、興味を持って練習をしていましたよ。



指位置



上手に持てたよ!



一本箸の練習



指の位置を確認

3~5歳児さんは、箸の正しい持ち方についてポスターで伝え、1本箸で指の運動をしてから、食事をするようにしました。

中指の位置が難しそうですが、その都度知らせると自分で意識をして指を直し、給食を箸で上手に食べていました。少しずつ上達してきているので、是非ご家庭でもお子さんと一緒に練習してみてください。

(別紙『箸やフォークの正しく持ちましょう!』を参考にしてみてください)