



6がつのこんだてひょう



※青字が新作メニューです！

令和元年 北部保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1.2歳児) 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんとこんにやくの ごま和え じゃが芋のみそ汁 お好み焼き パスチャライズ牛乳	4 ふれあいデー チーズ お茶 ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア ココアクッキー お茶	5 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ 中華おこわ 牛乳	6 ぱりぱりせんべい 牛乳 五穀ごはん 魚の衣焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 かわちばんかん 黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	7 一日保育士 煮昆布 牛乳 ドライカレー ★まめなサラダ さくらんぼ あじさいのヨーグルトムース お茶
10 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁 新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	11 みたらし団子 お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 麩のみそ汁 びわ 和風ツナおにぎり 牛乳	12 煮豆 お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具だくさんみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	13 弁当の日 かりかりいりこ 牛乳 かしわもち 新茶	14 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア ごまチャーハン 牛乳
17 煮昆布 パスチャライズ牛乳 梅ごはん 鶏肉の黒蜜煮 和風サラダ あさり汁 韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	18 ブルーベリーヨーグルト お茶 親子丼 煮豆(金時豆) ブロッコリーのごまマヨ和え メロン 焼きビーフン お茶	19 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ なめこ汁 デラウェア 黒糖わらび餅 牛乳	20 きな粉まめ 牛乳 ごはん レバー入りミートローフ カラフルサラダ ほうれん草のスープ 甘辛じゃが芋 牛乳	21 ココアクッキー お茶 ごはん かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え ミニトマト かぼちゃのみそ汁 ★たこおにぎり 牛乳
24 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 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 春雨スープ 味噌焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	25 クッキング 野菜クラッカー 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ★ごぼうサラダ しじみのすまし汁 デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳	26 粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き 小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁 メロン 洋風ちらしおにぎり 牛乳	27 煮豆 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	28 人参プリッツ 牛乳 ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え あごのつみれ汁 ふりかけおにぎり 牛乳

今月の目標

よく噛んで食べよう

今月は、給食やおやつに噛みごたえのある食材を多く取り入れ、食材は少しだけ大きめに切って噛むことを意識できるようにしていきます。

※かみかみメニューには★印がついています。

よく噛むことの効果が良く分かる「ひみこのはがーいぜ」の標語を載せています。ご家庭でも、一緒によく噛んで食べてください。

こんなにある「よく噛む」ことの効果

- ひ** 肥満予防
満腹中枢が刺激され過食を予防。
- み** 味覚の発達
噛んでわかる食物の味。
- こ** 言葉の発音がはっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- の** 脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物資が増加する。

- は** 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- が** ガン予防
唾液の分泌で発ガン物質の毒性を弱める。
- い** 胃腸快調
胃の働きが良くなり、消化吸収がされやすい。
- ぜ** 全力投球
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり仕事したりできる。



ケーキの形に盛りつけました。

4月のお誕生会の献立は、春色ごはんでした。人参の入ったきれいなピンク色のごはんだったので、特に飾りつけまでしていませんでした。すると、給食をとて楽しみにしていた誕生児が、「誕生会のごちそうじゃない！」と一言・・・
この事をきっかけに、5月の誕生会ではご飯をケーキの形に飾りつけ、アスバラをローソクに見たてると、誕生児はもちろん、みんなにとて喜んでもらえ嬉しく思いました。今回の出来事で、お祝いの気持ちをしっかりと込めて表すことの大切さを子どもから教えられました。



5月は、じゃが芋もちを作りました。

お迎えに来られたお家の人に、子どもたちが、材料や作り方を思い出しながら話をしたり、「家でも作ってみるからね」と言ったりして帰っていく姿に、とてもおいしくて楽しかったのだと思いました。今月は、『じゃが芋の肉みそグラタン』を作ります。お楽しみに！

おてつだいをしています



きぬさやのすじとりや玉ねぎの皮むきを、子どもたちがしています。お手伝いをした野菜が給食に入っているのを見つくと、「これぼくがむいた玉ねぎだ〜」と言って嬉しそうに食べています。

また、そら豆の豆出しをしながら、「豆がふかふかのベッドで寝てね。出したら起きてきたね。」と子どもたちに言葉をかけると、「おはようって言うてる？楽しそうだね。」と絵本の世界のように想像して話をしている子の姿も見られました。

ふじ組は、今月から米とぎもします。お手伝いの予定を表にして、展示食の上に掲示しています。ご覧ください。