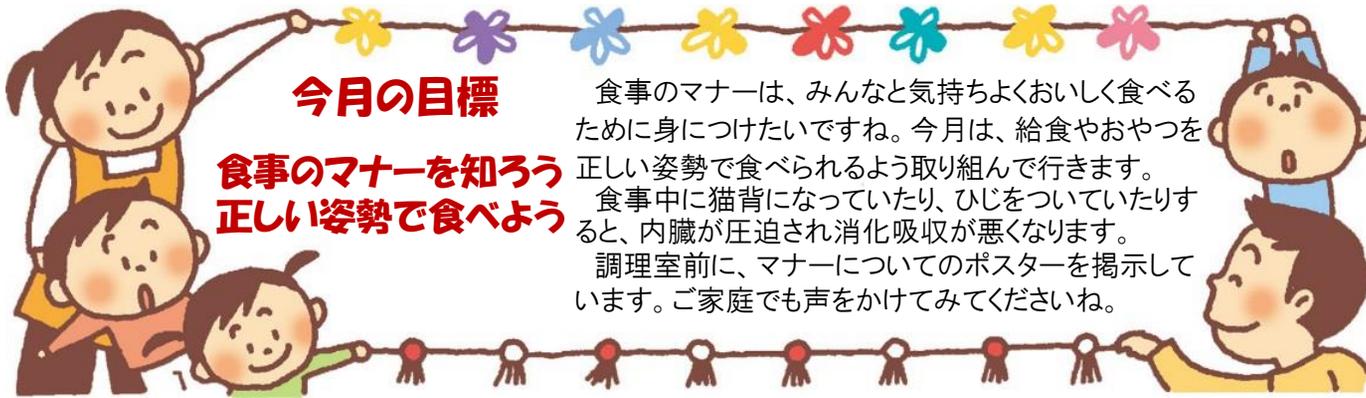


9がつのこんだてひょう

平成29年 北部保育所



今月の目標

**食事のマナーを知ろう
正しい姿勢で食べよう**

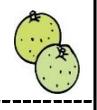
食事のマナーは、みんなと気持ちよくおいしく食べるために身につけたいですね。今月は、給食やおやつを正しい姿勢で食べられるよう取り組んでいきます。食事中に猫背になっていたたり、ひじをついていたたりすると、内臓が圧迫され消化吸収が悪くなります。調理室前に、マナーについてのポスターを掲示しています。ご家庭でも声をかけてみてくださいね。

金

1	(午前のおやつ1.2歳児) 蒸しかぼちゃ・牛乳 ごはん 魚の衣焼き きゅうりのさっぱりサラダ じゃが芋のみそ汁 ひじきクッキー 牛乳
---	---

月	火	水	木	金
4	5 クッキング いちごヨーグルト お茶	6 煮昆布 牛乳	7 煮豆 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
粉ふき芋 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の 甘酢炒め きゅうりの中華漬け しじみ汁 冷やしぜんざい お茶	ごはん ゴーヤチャンプルー 小松菜の中華和え かぼちゃのみそ汁 切干大根おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆とわかめの梅サラダ トマ玉汁 梨 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん なすとトマトのチーズ焼き キャベツとえのきの磯香和え とうがん汁 豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 ぶどう 牛しぐれおにぎり 牛乳
11	12	13	14	15 誕生会
麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 五穀ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ 油揚げのみそ汁 ヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん いわしの梅おろし 納豆和え 麩のみそ汁 ふりかけおにぎり お茶	ふかし芋 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます なめこ汁 ぶどう みたらし団子 牛乳	かぼちゃきな粉 牛乳 ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 そうめん汁 じゃこおにぎり 牛乳	チーズ お茶 ごはん とんかつ アスパラサラダ あさり汁 梨 パウンドケーキのフルーツ添え お茶
18 敬老の日	19	20	21	22
今月の旬の食材 新米・さつまいも さといも・しめじ ぶどう・なし しいたけ・えのき まいたけ・大豆 小豆 いわし ☆青字が新作メニューです	かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 梨 わかめおにぎり パスタライズ牛乳	きな粉まめ 牛乳 ごはん 牛肉と野菜の炒め煮 おからサラダ きのこ汁 焼き芋 お茶	マカロニきな粉 お茶 ごはん 魚のムニエル ☆高野豆腐のごま和え 小松菜のみそ汁 ぶどう 黒豆おにぎり 牛乳	ぶどう 牛乳 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 刻み昆布の炒め煮 なすのみそ汁 焼きビーフン お茶
25	26 弁当の日	27	28	29
麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鮭のごま味噌焼き ほうれん草とひじきの炒り豆腐 わかめのすまし汁 梨 黒米おにぎり パスタライズ牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 おはぎ お茶	ひじきクッキー お茶 肉みそうどん 煮豆 切干大根のサラダ ツナしょうがおにぎり 牛乳	豆乳スープ お茶 ごはん さんまの塩焼き 小松菜のコーン和え 具だくさんみそ汁 シャインマスカット お好み焼き 牛乳	煮豆 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め かぼちゃサラダ えのきのみそ汁 新米塩おにぎり お茶

ドレッシングを2種類用意します。レシピをのせています。



みんなで楽しく食事ができるように声をかけていきたいと思います。

うつくしく食べよう

・しょくじのときのおやくそく

しせいのをばして「いただきます」	しよっきをもつてたべます	ひじをついてたべません
くちにいったまま、おしゃべりしません	はしをなめません	しよっきはていねいにあつかいます

夏野菜カレーを作ったよ

クッキングの前日に畑でピーマンを収穫し、夏野菜のたくさん入ったカレーを作りました。最初に、カレーに使う食材を子どもたちにたずねながら3色群に分けました。「じゃが芋が黄色か、緑色のどちらになるのか？」と意見が分かれたのですが、ひとりの子が、芋は黄色の仲間であることを思い出し、教えてくれました。次に、材料を切り、野菜を煮込んでいる間、調理担当者が「おひめさまのカレーライス」という、苦手のピーマンがカレーに入っている事で食べることができたお姫様の紙芝居を読みました。みんな興味深く聞いていましたよ。また、調理室で作ったカレールーの味見もしました。手作りのルーを煮込んだ大鍋の中に入れると子どもたちから「カレーになった」という驚きの声がかえってきました。大鍋のカレーがあつという間になくなる様子を見て「暑さに負けずしっかり食べよう」の目標がしっかり守られていることを実感しました。



ドレッシングレシピ (子ども4人分)

ごまドレッシング

マヨネーズ	10g
すりごま	6g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
酢	3g

中華ドレッシング

酢	6g
砂糖	20g
しょうゆ	5g
ごま	1g
ごま油	2.4g