



6がつのこんだてひょう



今月の目標 よく噛んで食べよう

平成29年度 北部保育所

私たちは、毎日の食事で色々な食べ物を口に運びます。その時、何回噛んで飲み込んだか考えたことがありますか？よく噛んで食べることで唾液が出ると、「ばい菌の発育を抑制し、抵抗する」「発ガン物質を抑制する」「食べ物を飲み込みやすくする」「味わいを敏感にしてくれる」などの効果があります。

保育所では、食材や切り方、調理方法を工夫し、しっかり噛むことを伝えていきます。ご家庭でも、お子さんに噛むことの大切さを伝えながら、一緒に数えてみてください。一口で25～30回程度噛めるといいですね。

今月は、★印でかみかみメニューをお知らせしています。



月	火	水	木	金
			1	2
			ボイル野菜・牛乳 麦入りごはん さわらの梅みそ焼き 新じゃが芋の煮物 麩のすまし汁	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
			わかめおにぎり・そら豆 牛乳	ココアクッキー お茶
5	6	7	8	9
煮豆 お茶	弁当詰め 煮昆布 パスタライズ牛乳	蒸しかぼちゃ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶	一日保育士 きな粉まめ 牛乳
ごはん あじの南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具だくさんみそ汁	ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんといかのごま和え 新じゃが芋の粉ふき芋	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ あさり汁 かわちばんかん	ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのソテー あごのつみれ汁	ごはん レバー入りミートローフ ★ごぼうサラダ ほうれん草のスープ
切り干し大根おにぎり お茶	みそ焼きおにぎり パスタライズ牛乳	黒糖わらびもち 牛乳	あさりのしぐれおにぎり 牛乳	黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶
12	13	14	15	16
マカロニきな粉 お茶	みたらし団子 牛乳	クッキング 麩の青のりスナック 牛乳	弁当の日 かりかりいりこ お茶	野菜クラッカー 牛乳
ごはん 鮭の変わり焼き あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁	ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆サラダ キャベツのみそ汁 さくらんぼ	五穀ごはん 鮭の衣焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 びわ		ごはん じゃが芋の肉みそグラタン カラフルサラダ しじみのみそ汁 デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳
新茶のふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	和風ツナおにぎり お茶	新じゃが芋もち 牛乳	かしわもち 新茶	
19	20	21	22	23
ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳	アスパラのおかか和え 牛乳	ココアクッキー お茶	きな粉かぼちゃ 牛乳	煮昆布 牛乳
ごはん ★かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁	親子丼 煮豆(金時豆) ブロッコリーのごまマヨ和え かわちばんかん	ごはん さかなの照り焼き 和風サラダ なめこ汁	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ	ドライカレー ★まめなサラダ メロン
焼きビーフン パスタライズ牛乳	韓国風おにぎり お茶	★たこおにぎり 牛乳	おこわ 牛乳	あじさいのヨーグルトムース お茶
26	27	28	29	30
麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	煮豆 お茶	かりかりいりこ 牛乳	粉ふき芋 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁	五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 冷やしトマト デラウェア	梅ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁	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	ごはん 鶏肉のレモンだれ つるむらさきのごま和え 厚揚げのみそ汁 メロン
洋風ちらしおにぎり パスタライズ牛乳	ごまチャーハン 牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳	ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	お焼きごはん 牛乳

いちごジャム作り

保育所で育てた赤く色づいたいちごを一粒入れて、いちごジャムを作りました。砂糖をまぶしたいちごを火にかけると、遊戯室で遊んでいたもも組も甘い匂いに気がついて、順番に顔をのぞかせていました。グツグツと泡だっている所を見て「シャボン玉みたい」と、かもめ組はみんなでじっくりと観察していました。午後のおやつケーキにつけて食べると、「あまいね」「すっぱいね」と言い合っていましたよ。



今月の旬の食材 そら豆、ワレット
さやいんげん
胡瓜、トマト、アスパラガス
ブロッコリー、つるむらさき、新じゃが
びわ、デラウェア、メロン、さくらんぼ
あじ、いさき、たこ



そら豆の豆出しをしました。皮が固くむきにくそうでしたが、開いて中から豆が見えるとみんなが、ニヤリと笑顔になりましたよ!!

6日は弁当詰めをします。
空の弁当箱と
弁当包み(バンダナタイプ)
の用意をお願いします。
(かもめ組対象)

※もも組は弁当箱だけ
持ってきてください。



今回初めてふじ組が米をといでごはんを炊きます。炊き上がったごはんでもも組がおにぎり作りをし、その後、調理室で作ったおかずを弁当箱に詰めます。もも組は、職員が詰め、雰囲気を楽しみます。

「毎月弁当を作ってもらっていることに感謝する」「自分の適量を知る」「偏ったバランスのおかずにならないようにする」を伝えていきたいです。ご協力お願いします。