



# 6がつのこんだてひょう



令和6年 平田保育所



今月の食育目標は『よく噛んで食べよう』です。よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。噛むことで、唾液がたくさん出て虫歯予防になります。また、口の中の細菌を唾液とともに胃に流したり、体温が上がって免疫力が高まったりし、ウイルスによる感染症の予防にもなります。

今月は、噛み応えのある食材（ごぼう・じゃこ・切り干し大根・大豆など）を多く取り入れています。よく噛んで食べることの大切さを年齢に合わせて伝えていきます。一口15～30回噛むことを目安にして、ご家庭でも、お子さんと一緒に『噛む』ことを意識してみてくださいね。

★はかみかみメニューです。 青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ・お茶	4 <b>節句会</b> かりかりいりこ お茶	5 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	6 <b>ぱんだのびのび りすすくすくの日</b> 米粉クッキー 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 黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	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 牛しぐれおにぎり 牛乳	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 甘辛じゃが芋 牛乳	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 ひじきおにぎり 牛乳	ごはん/セミノールオレンジ 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 ツナしょうがおにぎり 牛乳
10 チーズ お茶	11 <b>こあらのびのび うさぎすくすくの日</b> 野菜クラッカー お茶	12 きな粉南瓜 お茶	13 <b>弁当の日</b> 人参プリッツ お茶	14 <b>誕生会</b> 煮豆 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 レタスチャーハン パスタライズ牛乳	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 カルシウムふりかけおにぎり 牛乳	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 パエリア風ごはん 牛乳	 かしわもち 新茶	ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) バイクドポテト セミノールオレンジ 米粉のケーキ(デラウェアアイス添え) 牛乳
17 麩の青のりスナック お茶	18 ぱりぱりせんべい お茶	19 <b>ぞうのびのび ひよこすくすくの日</b> 豆乳スープ お茶	20 みたらし団子 お茶	21 カレークラッカー 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 昆布ごはん パスタライズ牛乳	ごはん/りんご 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 梅かつおおにぎり 牛乳	ごはん 春巻き 納豆和え ポイルブロッコリー はんぺん汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	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 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	ごはん/デラウェア 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 ★たこおにぎり 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/甘夏 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 焼き南瓜 切干大根のみそ汁 炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳	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 鶏そぼろおにぎり 牛乳	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 焼きビーフン 牛乳	ごはん/デラウェア 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 わかめのみそ汁 お焼きごはん 牛乳	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 じゃこおにぎり 牛乳

## 5月の食育活動

### 食べるときの姿勢について話をきいたよ!



ぞう・ぱんだ・こあら組さんに食べるときの姿勢について話をしました。「食べるときのよい姿勢ってどんな姿勢?」と聞くと、子どもたちは「背中まっすぐ」「あしは床につける」と、次々に答えてくれました。姿勢よく食べると体が安定して、箸や茶碗が持ちやすくなり、こぼすことも少なくなることを伝えました。

また、ぞう組さんには食器の持ち方についても話をしました。3種類の持ち方を実際にしてみると、その中から正しい持ち方がすぐにわかり、なぜいけないのかまで答えてくれましたよ!

食事のマナーについて子どもたちはよく理解しています。しかし、食べることに集中したり、時間が経ったりする中で姿勢がくずれてしまいます。食事のマナーは繰り返し伝えていくことで身に付きます。良い姿勢や正しい食器の持ち方が習慣となるように、今後もその都度声をかけていきます。



ぞう組: 食育活動の様子



### 5/8『子どもの日献立』でした!



子どもたちの健やかな成長を願い、ちらし寿司に海苔とチーズで作った兜飾りをのせました。

また、おやつは、「こいのぼりクッキー」を作りました。クッキーをのせたプレートをアルミ箔で覆い、「なんの形かお楽しみに!」と渡しました。お部屋から「わあ」という歓声が聞こえてきて、私たち調理担当者も、うれしい気持ちになりました。

