



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 節句会 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 ぱんだのびのび りすすくすくの日 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 こあらのびのび うさぎすくすくの日 野菜クラッカー お茶	12 きな粉南瓜 お茶	13 弁当の日 人参プリッツ お茶	14 誕生会 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(デラウェアアリス添え) 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 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 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 ボイルブロッコリー 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。

