



6がつのこんだてひょう



平成29年度 平田保育所



今月の目標

よくかんで
食べよう!

爽やかな5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきました。6月4日はむし歯予防デーです。それに合わせて、今月は給食やおやつでも、噛みごたえのある食材(ごぼう、切干大根、大豆、じゃこなど)を多く取り入れています。子どもたちと一緒に給食を食べると、なかなか上手に噛まず、口にためたり丸のみしたりする姿を目にします。かみかみメニューの献立には★印をつけています。ご家庭でも旬の食材でかみかみメニューを食べてみませんか。



月		火	水	木	金
5	6	7 節句会 ぞうのびのびりすすくすくの日	8	9	
麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶	チーズ お茶	煮昆布 牛乳	蒸しかぼちゃ・牛乳 ごはん	蒸しかぼちゃ・牛乳 ごはん
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 鶏肉の和風ピカタ ひじきのソテー あごのつみれ汁	ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア	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	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 黒糖わらびもち 牛乳	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 黒糖わらびもち 牛乳
甘辛じゃが芋 パスチャライズ牛乳	あさりのしぐれおにぎり 牛乳	ココアクッキー お茶	みそ焼きおにぎり 牛乳	わかめおにぎり・そら豆 牛乳	わかめおにぎり・そら豆 牛乳
12	13	14	15 弁当の日	16 こあらびのび うさぎすくすくの日	
マカロニきな粉 お茶	みたらし団子 牛乳	煮豆 お茶	かりかりいりこ お茶	野菜クラッカー 牛乳	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	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 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	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 パスチャライズ牛乳	和風ツナおにぎり お茶	切り干し大根おにぎり お茶	かしわもち 新茶		
19	20	21 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日	22	23	
ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	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	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳
ごはん 魚の照り焼き 和風サラダ なめこのみそ汁	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 ★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	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ	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	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
焼きビーフン パスチャライズ牛乳	韓国風おにぎり お茶	★たごおにぎり 牛乳	おこわ 牛乳	ごまチャーハン 牛乳	ごまチャーハン 牛乳
26	27 誕生会	28	29	30 そうめん流し	
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	煮昆布 牛乳	煮豆 お茶	かりかりいりこ 牛乳	粉ふき芋 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	ドライカレー ★まめなサラダ メロン	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	そうめん 鶏肉のレモンだれ つるむらさきのごま和え メロン	そうめん 鶏肉のレモンだれ つるむらさきのごま和え メロン
洋風ちらしおにぎり パスチャライズ牛乳	あじさいのヨーグルトムース お茶	ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳	お焼きごはん 牛乳	お焼きごはん 牛乳



よく噛むことの効果



- ①消化・吸収を助ける
- ②肥満予防
- ③むし歯予防
- ④味覚が発達する
- ⑤あごが発達する
- ⑥脳の働きが活発になる

よく噛むことは、歯や口の健康を守るだけでなく、食べ物の味をしっかりと味わうという面でも、食の満足を得るという面でも重要です。

丸のみだと食べ物の表面の味が分かりませんが、よく噛んで食べることで、薄味でも素材の味を楽しむことが出来ます。また、よく噛んでゆっくり食べると適量で満足感が得られます。周りの人々と食事を一緒に楽しみながら、よく噛む習慣を身につけましょう。



いろいろなこいのほりができました!!

5月9日(火)はこどもの日献立で、給食ではこいのほり寿司、おやつはこいのほりクッキーでした。そう組さん、ぱんだ組さんは自分たちでオリジナルのこいのほりクッキーを作りました。目や鱗の模様を工夫したり、大きさを変えてこいのほりのお父さん・お母さん・子どもたちを作ったりしていましたよ。焼きだてのクッキーはとってもいいにおいで、子どもたちはあっという間に完食していました。

6月21日(水)は夏至です。

一年で最も昼が長く夜が短い日です。島根県では、取れたての麦を団子にして食べる文化が残っている地域があるようです。関西地方では豊作を願ってタコを食べるという風習があります。これは、タコの八本足のように稲が八方に根を張るように!という願いが込められています。今月はおやつにたごおにぎりを食べます。旬のタコを食べて暑さに負けない体を作りましょう!



わー!すこーい!



見て見て!
わたしの
こいのほり!

