

きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～
2014.6.2

今月の目標
丈夫な歯を作ろう

アジサイが色つき始め、本格的な梅雨の季節がやってきました。この時期は、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。

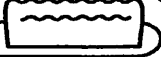
さらに食中毒は特に気を付けなくてはなりません。

食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日は、**虫歯予防デー**



歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物を良くかむことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

歯の病気予防



よくかまない、あごの筋肉や発達に影響を与え八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べかすが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よくかむことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタチンも含まれています。

脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。



よく噛む、ちいさな栄養が60%も

元気な体で食中毒を予防しよう！

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べた起こる病気です。しかも健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時が危ないといわれています。要不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。

★1日3食きちんと食べる

★早寝早起き

★元気に遊ぶ

～よく噛んで食べよう～

肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度待つと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じずるまで食べ過ぎてしまいます。



消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまないと、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



味わってよくかむ習慣をつけよう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身につけていくものです。「しっかりと噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかりと身につけさせることが大切です。

しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



調理保育をしました♪

5月16日はいおん組さんがフルーツパフェづくりをしました。まずはホットケーキを焼きました。卵を割って牛乳とまぜ、ホットケーキミックスを入れて生地が完成です！鉄板に生地を流し込み、ひっくり返します。きれいにまあるくできましたね。

次にトッピングにつかうフルーツを切っています。バナナいちご・キウイ・モモ缶、包丁を使いましたが、ぬるぬる滑りやすい果物に苦戦しつつも、上手に切ることができました。ホットケーキも四角く切りました。

そして、生クリームを泡立てます！なかなか泡立たなかったのですが、さすがは年長さん、「両手でこするように泡立てたらいんじやない!？」と子どもたちで工夫しながら泡立てていました。さて、ここまでで準備は完了です。

次はいよいよお待ちかねの飾り付けです！！自分の分は食べられるだけ好きなように盛り付けました♪ホットケーキいっぱいのお友だち、クリームいっぱいのお友だち、果物いっぱいのお友だち...と思いに楽しく飾り付けました。あか、みどり、きいろ、しろと、いろいろも鮮やかです☆

くま組さんとぱんだ組さんにもおすそ分けしました。「ありがとー!!!!」と豪華なデザートに大喜びでした。調理保育の様子は当日のブログでも紹介しています♪



～食育～

食育は単に「食」に関することを学ぶだけではなく、毎日の食卓に並び料理や食材に対して興味を持つことでもあります。この機会に日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみましょう。

“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

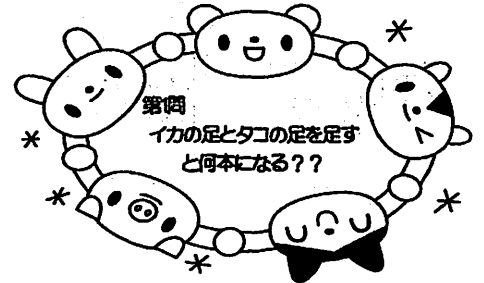
給食づくりのお手伝い♪

幼児クラスを中心にグリーンピースやそら豆のさやむき、スナックエンドウのスジとりなどをお願いしています。初めてだとなかなか上手にできませんが、毎年お願していることで、年齢が上がるごとに上手になっていきます。そして不思議なことに、自分でさやむきなどお手伝いをしたものは苦手な物でも食べられたり、なんていうことも起きるんですよ！！

野菜そのものの形や色、匂いなどを知ることができ、匂いの味を知る機会でもあります。



食育クイズ



第1問
イカの足とタコの足を足すと何本になる??



第2問
食パンにあるものはどれ??
【口、目、ほっぺ、耳、髪】



第3問
野菜、肉、魚のうち、うろこがあるものは??

答え

第1問
18本、(イカは10本、タコは8本です。)
第2問
耳。
第3問
魚。

平成26年 6月分 予定献立表

日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2/月	ハンバーグサンド(ゆめめ) (人参入り食パン) 海苔サラダ トマトジュース 養生柑	食パン/人参入り食パン /マヨネーズ/なたね油 /じゃがいも/無塩バター/薄力粉/塩せんべい /ピーマン/ごま油	スライスチーズ/ポテト /スラム/鶏唐揚げ肉モモ(皮 付き)/牛乳/ヨーグルト (トリカケ)/豚肉	レタス/きゅうり/海苔/カ /にんにく(りんご)/しょう /が/玉葱/にんじん/ト マト/水菜(グイソ)/ブロッ コリ/ジュシー/ルーフ/ きゃべつ/小松	焼きビーフン 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい わらびもち 搾りビュッ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト
3/火	麻婆ライス 春雨サラダ 野菜のスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /ごま油/塩豆はるさめ /ウエハース/ビスケット /わらびもち類	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ テトスラム/牛乳/きな こ	にんにく(りんご)/しょうが /にんじん/玉葱/ねぎ /干し椎茸/にら/きゅうり /カットわかめ/ほうれん そう/バナナ	牛乳(幼・乳) 搾りビュッ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト
4/水	焼きごはん めだいのくわ焼き 野菜の煮物 アスパラのごま和え 味噌汁(わかめ・豆) オレシ	水稲穀類(精白米)/きび /あわ/おこし(押麦) /三温糖/ごま油/かたくり /すりこぎ/焼き塩(白玉 粉)/ポロ/薄力粉/ じゃが芋	めだい/焼き竹筈/油揚げ /牛乳/味噌加糖ヨー グルト/粉チーズ	しょうが/ねぎ/ごぼう/ にんじん/だいこん/き ゃいも/アスパラガス/ 玉葱/カットわかめ/ごま 油/パインシリアオレシ /パセリ類	牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
5/木	カレークッキーパン 鶏肉のアップルソース焼き カミカミサラダ ミニトマト きゃべつスープ サンフルーツ	水稲穀類(精白米)/お好み /お好み(押麦)/なたね油/三 温糖/かりんとう(白)/ ミニトマト きゃべつスープ サンフルーツ	ベーコン/鶏唐揚げ肉モモ (皮付き)/牛乳/おから/ 豆腐/たまご	にんにく/玉葱/にんじん/ /両ピーマン/りんご/ /きゅうり/切干しいたけ/ /ミニトマト/キャベツ/ /きんぴら/サンフルーツ/ /さしきりょう	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
6/金	ソフトフランスパン ゆめめ&かり カレーの変わりソース 芋と野菜のカレーンテー ヒーンスープ メロン	フランスパン/いちご /ショウマン/マヨネーズ/ 薄力粉/かたくり粉/なた ね油/三温糖/じゃがい も/ヒーンスープ/ごま油/ 塩せんべい/精白米/ご ま油	まがれい/木綿豆腐/牛 乳/するめ/ひじき	玉葱/にんじん/ブロッ コリ/干し椎茸/ねぎ/ しょうが/ごま油/メロ ン(薄切)/りんごジュース/ ゆかり	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
7/土	山菜うどん がんもどき揚げ きゅうりのナムル りんご	うどん(ゆめめ)/なたね油/ 三温糖/ごま油/ごま油 /ごま油/全粒粉ビス ケット/塩せんべい	豚もも(脂身付き)/油揚げ /がんもどき/焼きのり (きざみのり)/牛乳	にんじん/はくさい/ほん しめじ/えのきたけ/生せ んまいゆめ/だけのこゆ め/ねぎ/ごま油/き ゅうり/りんご/果汁セ ラー	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
9/月	ごはん 豚肉の生焼き ごぼうスティック煮 しらす和え すまし汁(豆腐・エビ・シガ クレープフルーツ)	水稲穀類(精白米)/なたね 油/ごま油/三温糖/商 生ポロ/全粒粉ビス ケット	豚もも(脂身付き)/しらす 干し(半乾燥型)/木綿豆 腐/牛乳/カルピス	玉葱/しょうが/ごぼう/ にんじん/ごま油/ア /が/もやし/えのきたけ/ /切りみづば/グリー /ン/アガー/さとう /トレートジュース	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
10/火	ピザトースト 人参ドレッシングサラダ ワンタンスープ バナナ	食パン/なたね油/わん だんの皮/ごま油/Feセ ン/せい/さつまいも/な たね油(揚げ油)/メ ーブルシロップ	ベーコン/ピザチーズ/ かに風味かまぼこ/鶏唐 揚げ肉モモ(皮付き)/牛乳	にんにく/玉葱/両ピー マン/キャベツ/スナップ /えんどう/にんじん/干し 椎茸/ねぎ/しょうが/チ ンゲンツァイ/りんご/とう もろこし/バナナ/せら まめ	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
11/水	ごはん ぶりのてりやき 白和え 味噌汁(なす・オクラ) オレシ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/板こんにゃ /ごま(すりごま)/ク ラハムクラッカー/薄力 粉/ごま	ぶり/ひじき/さつま揚 げ/油揚げ/木綿豆腐/ 牛乳	にんじん/干し椎茸/き ゃいも/ほうれんそう/ 玉葱/なす/オクラ/パ ンシリアオレシ	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
12/木	あんかけやきそば れんこんのごまサラダ 豆腐とにらスープ すいか	鶏中華めい/なたね油 (種まき用)/なたね 油/ごま油/かたくり粉 /マヨネーズ(卵黄液)/ ごま(すりごま)/塩せん べい/黒砂糖/ごま(い り)	豚もも(脂身付き)/うすら 卵(水揚げ型)/木綿豆腐 腐/牛乳/大豆(固形・乾) /焼きのり(きざみの り)/味噌加糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/だ けのこゆめ/玉葱/はく /さいりょう/とうもろこし/き /く/らけ(揚げ油)/ごま 油/チンゲンツァイ/ れんこん/ブロッコリ/ /にら/すいか	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
13/金	梅おこわ かつおとコーンの揚げ煮 カリカリきゅうり すまし汁(そうめん) さくらんぼ	精白米/もち米/なたね 油/かたくり粉/さつま いも/とうもろこし(ゆ めめ)/三温糖/そうめん /ビスケット/フランス パン/マヨネーズ/バナ ナ	鶏唐揚げ肉ひき肉/かつお (骨切り)/牛乳	梅干し(塩漬)/しょうが/ にんにく(りんご)/にん じん/きんぴら/きゅうり/ ごま油/ねぎ/さくら んぼ(固形)	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
14/土	ごはん 和風ハンバーグ 煮豆(金時豆) 鶏和え 味噌汁(かつお・エダマシ、油揚げ) オレシ	水稲穀類(精白米)/パン粉 (生)/かたくり粉/三温糖 /塩せんべい/全粒粉ビ スケット	豚ひき肉/木綿豆腐/ひ じき/たまご/スキミ ル/いんげんまめ(乾) /焼きのり(きざみの り)/油揚げ/牛乳/フ ロセチーズ	ねぎ/玉葱/にんじん/ほ /ちりょう/ほうれんそう/り ょう/とうもろこし/き /く/パインシリアオレシ	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
16/月	ぶどうパン ポテトグラタン アスパラグリーンサラダ ミネストローネ 養生柑	ぶどうパン/じゃがいも /なたね油/無塩/ター /薄力粉/無塩/ター /マヨネーズ(卵黄液)/ 塩せんべい/精 白米/三温糖	鶏唐揚げ肉モモ(皮付き)/牛 乳/ピザチーズ/ベー コン/油揚げ	玉葱/にんじん/ほんし めじ/ブロッコリ/レタ ス/きゅうり/アスパラガ ス/にんにく(りんご)/セ ロ リ/キャベツ/トマト/グ イ/グイ/りんご/さとう	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳

太陽の子保育園

日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17/火	ごはん 五色の香味焼き さわらび きゅうり きゃべつ 味噌汁(大根・アガ、油揚げ) オレシ	水稲穀類(精白米)/三温糖 /ごま(すりごま)/ごま 油/なたね油/板こんに ゃく/ウエハース/ メーブルシロップ/薄力 粉	吉打ち/鶏唐揚げ/塩豆 腐/油揚げ/牛乳/木綿 豆腐	しょうが/ねぎ/にんにく/ ごぼう/にんじん/だ けのこ/きんぴら/キャ ベツ/玉葱/だいにん /ごま油/オレシ/西洋か ぼちゃ(ゆめめ)	焼きビーフン 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい わらびもち 搾りビュッ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト
18/水	麻婆ライス 春雨サラダ 野菜のスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /ごま油/塩豆はるさめ /ウエハース/ビスケット /わらびもち類	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ テトスラム/牛乳/きな こ	にんにく(りんご)/しょうが /にんじん/玉葱/ねぎ /干し椎茸/にら/きゅうり /カットわかめ/ほうれん そう/バナナ	牛乳(幼・乳) 搾りビュッ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト
19/木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 おひたし(白根、わか かぶとえのきのすまし汁 (ブロッコ))	水稲穀類(精白米)/きび /あわ/おこし(押麦) /三温糖/ごま油/かたくり /すりこぎ/焼き塩(白玉 粉)/ポロ/薄力粉/ じゃが芋	めだい/焼き竹筈/油揚げ /牛乳/味噌加糖ヨー グルト/粉チーズ	しょうが/ねぎ/ごぼう/ にんじん/だいこん/き ゃいも/アスパラガス/ 玉葱/カットわかめ/ごま 油/パインシリアオレシ /パセリ類	牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
20/金	ごはん いわしの梅フライ じゃが芋のきんぴら 豚の梅(わか、わか) 味噌汁(豚・かつお) ゆめめかん	水稲穀類(精白米)/薄力粉 /パン粉(乾燥)/なたね油 (揚げ油)/じゃがいも /ごま油/三温糖/焼き 塩(白玉粉)/かりんとう/ 人参ロールパン	まいわし/たまご/生わか め/牛乳	しょうが/にんじん/だ けのこ/きんぴら/キャ ベツ/玉葱/だいにん /ごま油/オレシ/西洋か ぼちゃ(ゆめめ)	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
21/土	ごはん 鶏肉の生焼き ごぼうスティック煮 しらす和え すまし汁(豆腐・エビ・シガ クレープフルーツ)	水稲穀類(精白米)/なたね 油/ごま油/三温糖/商 生ポロ/全粒粉ビス ケット	豚もも(脂身付き)/しらす 干し(半乾燥型)/木綿豆 腐/牛乳/カルピス	玉葱/しょうが/ごぼう/ にんじん/ごま油/ア /が/もやし/えのきたけ/ /切りみづば/グリー /ン/アガー/さとう /トレートジュース	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
23/月	カレーライス(食感) 大根サラダ もずくスープ パイ	水稲穀類(精白米)/お好み /お好み(押麦)/なたね油/ じゃがいも/無塩/ター /薄力粉/ごま油/ポ ロ/マカロニ	豚もも(脂身付き)/スキム ミルク/ピザチーズ/ポ テト/スラム/牛乳/おから/ 豆腐/たまご	にんにく(りんご)/しょう が/セロリ/玉葱/にん じん/トマト/水菜(グイ ソ)/すりおろし/ふん /ごま油/オレシ/西洋か ぼちゃ(ゆめめ)	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
24/火	チーズサンド(おからが かぼちゃサラダ 野菜のスープ オレシ)	ロールパン/じゃがいも /かたくり粉/なたね油 (揚げ油)/マヨネーズ (卵黄液)/Feせんべい/ にんじん/ごま油/すり ごま/三温糖	おから(新製法)/鶏唐揚げ 肉ひき肉/たまご/牛乳/ ヨーグルト(トリカケ)	レタス/玉葱/西洋か ぼちゃ/きゅうり/干し /にんじん/キャベツ/ スナップえんどう/パ ンシリアオレシ/えだま め	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
25/水	ごはん 豚の生焼き 茄子の味噌炒め 三色菜ます 味噌汁(豆腐・かつお) ゆめめかん ゆめめかん ゆめめかん	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/ウエハース /薄力粉/はちみつ	しょうが/木綿豆腐/牛 乳/たまご	しょうが/にんじん/だ けのこゆめ/なす/き /んぴら/玉葱/さ /いりょう/ほうれん /そう/みかん(生)/ご ぼ	牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
26/木	麻婆ライス 春雨サラダ 野菜のスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /ごま油/塩豆はるさめ /ウエハース/ビスケット /わらびもち類	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ テトスラム/牛乳/きな こ	にんにく(りんご)/しょう が/にんじん/玉葱/ねぎ /干し椎茸/にら/きゅうり /カットわかめ/ほうれん そう/バナナ	牛乳(幼・乳) 搾りビュッ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト
27/金	麻婆ライス 春雨サラダ 野菜のスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /ごま油/塩豆はるさめ /ウエハース/ビスケット /わらびもち類	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ テトスラム/牛乳/きな こ	にんにく(りんご)/しょう が/にんじん/玉葱/ねぎ /干し椎茸/にら/きゅうり /カットわかめ/ほうれん そう/バナナ	牛乳(幼・乳) 搾りビュッ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト
28/土	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 おひたし(白根、わか かぶとえのきのすまし汁 (ブロッコ))	水稲穀類(精白米)/きび /あわ/おこし(押麦) /三温糖/ごま油/かたくり /すりこぎ/焼き塩(白玉 粉)/ポロ/薄力粉/ じゃが芋	めだい/焼き竹筈/油揚げ /牛乳/味噌加糖ヨー グルト/粉チーズ	しょうが/ねぎ/ごぼう/ にんじん/だいこん/き ゃいも/アスパラガス/ 玉葱/カットわかめ/ごま 油/パインシリアオレシ /パセリ類	牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポロ おから入りパンケーキ 牛乳
30/月	麻婆ライス 春雨サラダ 野菜のスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /ごま油/塩豆はるさめ /ウエハース/ビスケット /わらびもち類	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ テトスラム/牛乳/きな こ	にんにく(りんご)/しょう が/にんじん/玉葱/ねぎ /干し椎茸/にら/きゅうり /カットわかめ/ほうれん そう/バナナ	牛乳(幼・乳) 搾りビュッ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース じゃが芋フリッツ ヨーグルト

平均摂取量 *3歳未満児: 658kcal *3歳以上児: 609kcal *献立は材料の都合により変更する場合があります。

<今月の予定>
 *3日: ばんだ組 保育参加、懇談会 *6日: 虫歯予防集会
 *4日: うさぎ組 懇談会 *19日: <ま組 園遊保育
 *10日: べんざん組 懇談会 *27日: お誕生会

菜園で育てているお野菜が、収穫し始めています。給食に取り入れたり、茹でてそのまま食べたりして、旬の味を楽しんでいますヨ♪