

きゅうしょくだより



~太陽の子保育園~
2016.6.1

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。じめじめとうとうしい天気が続くこともあります。気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒には特に気をつけなくてはならない時期もあります。

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

~歯の大切さを見直しましょう~

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、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

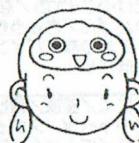
歯の病気予防



よく噛まないと、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、食べ力が歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を強く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタテリ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っているので、脳の機能が活性化するそうです。



よく噛むと、すごい効果があるよ

咀嚼を予防
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分程度たつと、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、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まないと、満腹感を感じるまでに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ています。しっかりと食べものをかまないとい、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。



味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生きてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかりかむ」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身につけることが大切です。

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。



菜園活動



菜園活動が本格的にスタート！畑やプランターには、夏にかけて収穫できる野菜の種や苗を植え付けました。作物を育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べものに対する関心や感謝の気持ちも育つといいなと思っています。

畑で育っています



なす (ばんだ組さん)

夏に強い、秋まで沢山実る、数種類のナスを植えました。

カラーピーマン (ばんだ組さん)

今年は、緑・赤・紫・黄色・オレンジと、5種類のピーマンを植えました！

おくら (くま組さん)

気温が高くなるにつれぐんぐん大きくなっています。

きゅうり (くま組さん)

先月、苗を植え付けました。支柱を立てて育てています。

ゴーヤ (らいおん組さん)

今年も調理保育で大活躍！

えだまめ (らいおん組さん)

セルポットに種を植え、少し大きくなつたところで、畑に植え付けました。

☆菜園係☆

じゃが芋

3月末に植えたじゃが芋、芽かきと土寄せをして、どんどん大きくなり、今はきれいな花がどんどん咲き始めています。

ミニトマト

今年も、数種類の苗を植えました。支柱も立て、誘因(茎と支柱を紐で結び寄せる)をし、わき芽取りをしています。可愛らしい小さな青い実がつき始めました。

とうもろこし

今年は畑の真ん中に植えました。ぐんぐん大きくなっています。

☆かみかみクッキー☆

<材料> (幼児6人分)

薄力粉: 1.2カップ(120g) 砂糖(黒糖でも): 大さじ2.7 (24g) ごま: 大さじ1.3(12g)

水: 1/4カップ強

【作り方】

薄力粉・砂糖・ごまを入れて混ぜ、水を加えてひとまとめにしてねかせ、薄くのばしてから棒状に切れ目を入れ、160℃~170℃のオーブンで15分~20分焼く。

ベランダ、プランター

*いちご

うさぎ組さんが、プランターでいちご作りをしています。赤くなる度に試食しています。
*ほうれん草

くま組さんが育てています。順調に伸びてきています。

*にんじん

らいおん組さんが育てています。昨年よりも大きくなるかな？

*ひまわり

らいおん組さんが育てています。夏のテラスが明るくなりますね。

★お手伝いをしました★

先月、幼児クラスを中心に、給食で使うふきのすじ取りや、絹さや、スナップエンドウのすじ取り、グリーンピースのさやむきもし、沢山のお手伝いをしてくれました。

炒め物や煮物、サラダの中に入れて、みんなで美味しく食べました。



☆かみかみサラダ☆

<材料> (幼児5人分)

《きゅうり: 1/2本 食塩: 少々》 人参: 2cm 切り干し大根: 17.5g 《サラダ油: 小さじ1・1/2 米酢: 小さじ2 砂糖: 小さじ1弱 塩: 少々 白胡椒: 少々》

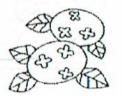
【作り方】

①切り干し大根は水で戻して、一口大に切り、茹でる。
②きゅうりは千切りにし、塩と和えておく。人参も千切りにして茹でる。

③調味料は合わせておく。

④全ての材料を和える。

かみかみレシピ紹介



平成28年 6月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名	お や つ			
	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			
1 水	鶏ごぼうピラフ ポイルウインナー ビーフ入り華風サラダ 豆腐とオクラのスープ オレンジ	米／押麦／なたね油／無塩バター／とうもろこし（冷凍）／花見糖／ごま油／衛生ポーロ／板こんにゃく／ごま（すりごま）／片栗粉	鶏肉／ウィンナー／ひじき／かつお節／木綿豆腐／ヨーグルト（ドリッカイ）／牛乳	にんじん／生姜／ごぼう／さやえんどう／だいこん／キャベツ／ブロッコリー／玉葱／オクラ／パレンシアオレンジ／そらまめ	味噌田楽 揚げそらまめ牛乳 飲みヨーグルト ポーロ	3時 10時
2 木	なす入りスパゲティミート 大豆サラダ もずくスープ メロン	スパゲッティ／なたね油／ソレッジ ヨーグルト／せんべい／さつまいも／メープルシロップ	豚ひき肉／ピザチーズ／大豆（国産、乾）／もずく／木綿豆腐／牛乳／プロセスチーズ	にんにく／生姜／セロリー／にんじん／玉葱／トマト水煮（ダイス）／なす／きゅうり／こまつな／ねぎ／メロン（温室）	いもケンピチーズ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
3 金	ごはん かつおの味噌揚げ 華風肉じゃが しゃべつのゆかり和え 小松菜の味噌汁 あまなつ	米／花見糖／片栗粉／ごま油／じゃかいも／かりんとう（白）／フランスパン／ソレッジ ヨネーズ	かつお／豚モモ（脂身付き）／油揚げ／牛乳／パルメザンチーズ	にんにく／生姜／ねぎ／玉葱／にんじん／生椎茸／さやいんげん／キャベツ／ゆかり／こまつな／なみかん	パンせんべい 牛乳 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう	3時 10時
4 土	鶏丼 れんこんごまサラダ すまじけ 美生柏	米／なたね油／花見糖／片栗粉／ごま油／ごま（まいり）／せんべい／ピスケット／オレンジゼリー	鶏肉／はんぺん／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／さやいんげん／れんこん／きゅうり／切りみつば／ジューシーフルーツ	ピスケット ミニゼリー 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
6 月	シューサー 魅チャンブルー ミニトマト フォー オレンジ	米／なたね油／花見糖／焼きふ（車ふ）／ごま油／ピーフン／エハース／ソフトピスケット	豚モモ肉／刻み昆布／油揚げ／鶏ひき肉／牛乳	干し椎茸／にんじん／もやし／にら／ミニトマト／玉葱／生姜／ほうれんそう／オレンジ／アガ／りんご／リード／卵／さくらんぼ（国産）	さくらんぼゼリー 棒ピスケット 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） エハース	3時 10時
7 火	食パン ジャム＆マーガリ カレイの変わりソース マカロニのあけぼのサラダ キャラメリのスープ バナナ	食パン／いちごジャム／マーガリン／薄力粉／片栗粉／なたね油／花見糖／マカロニ／ソレッジ ヨネーズ／せんべい／米／ごま（まいり）／ごま油	まがれい／ベーコン／牛乳	玉葱／きゅうり／みかん缶（ヨウ漬：レトルト）／にんじん／キャベツ／スナップえんどう／バナナ／ごぼう	新ごぼうのぶりかけごは／牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
8 水	チキンカレー（麦飯） コロコロ大根サラダ ひじきと卵のスープ 冷凍みかん	米／押麦／なたね油／じゃかいも／無塩バター／薄力粉／ごま油／片栗粉／牛乳／ハードピスケット／せんべい	鶏肉／スキムミルク／ピザチーズ／まぐろ缶詰（水煮ルーグル）／ひじき／木綿豆腐／ごまご／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	にんにく／生姜／セロリー／玉葱／にんじん／トマト水煮／すりおろしりんご／ブロッコリー／だいこん／きゅうり／ほうれんそう／みかん	ヨーグルト かたやきせんべい 牛乳（幼・乳） ピスケット	3時 10時
9 木	ごはん さわらの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のおりたし なめこの味噌汁 美生柏	米／花見糖／ごま（すりごま）／ごま油／なたね油／ソーダクラッカー／薄力粉／黒砂糖／ごま（まいり）	さわら／油揚げ／かつお節／生揚げ／牛乳	生姜／ねぎ／にんにく／にんじん／切干し大根／干し椎茸／さやいんげん／こまつな／はくさい／玉葱／小ねぎ／なめこ／ジューシーフルーツ	カミカミクリッキー 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
10 金	ちゃんぽんうどん 高野豆腐の煮付け きゅうりとじやこの酢の物 フルーツポンチ	うどん（ゆで）／なたね油／ごま油／なたね油／ソーダクラッカー／薄力粉／黒砂糖／ごま（まいり）／せんべい／みやげい／ソレッジ ヨネーズ／片栗粉	豚モモ肉／凍り豆腐／ちりめんじやこ／牛乳／ボンレスハム／ダイスチーズ／するめ	にんじん／だけのこ／キャベツ／もやし／にら／ねぎ／干し椎茸／きゅうり／みかん缶／ハイ缶／メロン／グリンピース	ピース入り芋もちするめ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
11 土	中華菜飯 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米／なたね油／花見糖／ごま油／緑豆はるさめ／衛生ポーロ／ワッフル（チーズ）	鶏肉／かに風味まぼこ／木綿豆腐／牛乳／	だけのこ（ゆで）／にんじん／干し椎茸／チングンツァイ／きゅうり／玉葱／カットわかめ／ほうれんそう／バナナ	チーズドック 牛乳 牛乳（幼・乳） ボーロ	3時 10時
13 月	ぶどうパン じゃが芋のミートグラタン グリーンサラダ 冬瓜のスープ パイ	ぶどうパン／じゃかいも／なたね油／無塩バター（型用）／せんべい／ピスケット	豚ひき肉／ピザチーズ／牛乳／ヨーグルト（ドリッカイ）	にんにく／玉葱／青ビーマン／トマト缶詰／パセリ／レタス／ブロッコリー／きゅうり／にんじん／小ねぎ／とうがん／パイナップル	ピスケット ジョア 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
14 火	梅おこわ ぶりのてりやき 筍の煮物 磯和え 大根の味噌汁 さくらんぼ	米／水稻穀粒（もち米）／なたね油／花見糖／かりんとう（白）／薄力粉／	鶏ひき肉／ぶり／さつま揚げ／焼きのり（きざみのり）／油揚げ／牛乳／たまご／おから／きな粉（大豆）	梅干し／塩漬／だけのこ（ゆで）／にんじん／さやえんどう／う／もやし／こまつな／玉葱／だいこん／さくらんぼ（国産）	あからドーナツ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう	3時 10時
15 水	ごはん とりのねぎみそ焼き 五目豆煮 野菜のごま和え カブとえのきのすまし汁 オレンジ ピンク	米／なたね油／ソレッジ ヨネーズ／板こんにゃく／花見糖／ごま（すりごま）／ボーロ／食パン／マーガリン	鶏肉／大豆（国産、乾）／早煮昆布／牛乳	ねぎ／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ほうれんそう／はくさい／玉葱／かぶ／かぶ（葉）／えのきだけ／パレンシアオレンジ／バナナ	ハナナトースト 牛乳 牛乳（幼・乳） ボーロ	3時 10時

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名	お や つ			
	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			
16 木	焼きそば カミカミサラダ 中華風コソース・メロン	蒸し中華めん／なたね油／花見糖／とうもろこし（ドリーム）／牛乳／片栗粉／せんべい／米／押麦／ごま油	豚モモ（脂身付き）／あおのり／たまご／牛乳／しらす干し（半乾燥品）／かつお節／ダイスチーズ	にんじん／玉葱／キャベツ／青ビーマン／きゅうり／切干し大根／ねぎ／チングンツァイ／メロン（温室）／みかんジュース	カルシウムごはん みかんジュース 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
17 金	雑穀ごはん めだいのくわ焼き 白和え 茄子の味噌汁 あまなつ	米／もちきび／あわ／押麦／花見糖／ごま油／板こんにゃく／ごま（すりごま）／かりんとう（白）／マカロニ／ソレッジ ヨネーズ	めだい／木綿豆腐／油揚げ／牛乳／かつお節／あおのり／こんぶ	生姜／ねぎ／れんこん／にんじん／こまつな／玉葱／なす／なみかん	お好みマカロニ カミカミ昆布 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう	3時 10時
18 土	三色ごはん がんもの煮つけ きやべつの塩昆布和え かうのすまし汁 バナナ	米／なたね油／花見糖／片栗粉／焼き麸（白玉麸）／ハードピスケット／おこし	鶏ひき肉／たまご／がんもどき／塩昆布／牛乳	生姜／にんじん／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／玉葱／オクラ／バナナ／みかん（生）	はとむぎおこし 果物（冷凍みかん） 牛乳 牛乳（幼・乳） ピスケット	3時 10時
20 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうスティック煮 しらす干え 絹さやの味噌汁 美生柑	豚モモ（脂身付き）／しらす干し（半乾燥品）／生揚げ／牛乳／たまご	豚モモ（脂身付き）／しらす干し／牛乳	玉葱／生姜／ごぼう／にんじん／ほうれんそう／アラップマヤ／もやし／さやえんどう／シュー／シーフルーツ／千しづどう	オートミールクッキー 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ウエハース	3時 10時
21 火	五穀ロールパン 鮭のこまヨネーズ焼き 夏野菜サラダ（変りソース） きやべつと卵のスープ オレンジ	ライ麦パン／ごま（すりごま）／ソレッジ ヨネーズ／なたね油／花見糖／衛生ボーロ／せんべい	しろさけ／ポンレスハム／たまご／ヨーグルト（ドリッカイ）／乳酸菌飲料／牛乳	えのきだけ／ほんしめじ／なす／きゅうり／トマト／玉葱／にんじん／キャベツ／パレンシアオレンジ／アガ／ピュアストレートジュース	あじさいゼリー せんべい 牛乳 飲むヨーグルト 米ボーロ	3時 10時
22 水	オーロラドリア 海藻サラダ お豆と100野菜スープ バナナ	米／押麦／なたね油／薄力粉／無塩バター／じゃがいも／とうもろこし（冷凍）／ちりめんじやこ／焼きのり（きざみのり）	鶏肉／牛乳／ピザチーズ／ベーコン／大豆（国産、ゆで）／ちりめんじやこ／焼きのり（きざみのり）	玉葱／にんじん／青ビーマン／レタス／ブロッコリー／海藻ミックス／バナナ／にんにく／ねぎ／りんご（ストレートジュース）	ネギじゃこパスタ リングジュース 牛乳（幼・乳） ピスケット	3時 10時
23 木	豆乳カレーうどん ししゃものゆかり揚げ 三色なます 冷凍みかん	うどん（ゆで）／なたね油／花見糖／せんべい／米／押麦	豚肩（脂身付き）／豆乳／ししゃも（生干し）／牛乳／鶏ひき肉	玉葱／にんじん／オクラ／ゆかり／きゅうり／だいこん／みかん（生）／えだまめ	ケチャップライス 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
24 金	麻婆丼 あじさい風ボテトサラダ 外カブラー味ソ	米／なたね油／花見糖／片栗粉／青菜のスープ／外カブラー味ソ	豚ひき肉／ダイスチーズ／ボンレスハム／木綿豆腐／牛乳／ラクトアイス（普通脂肪）	にんにく／生姜／にんじん／玉葱／ねぎ／干し椎茸／にら／こまつな／きゅうり／サラダ菜／みかん缶／白桃／メロン／レモン（果汁、生）	アイスクリーム せんべい 牛乳（幼・乳） クラッカー	3時 10時
25 土	ごはん・納豆 鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草のナムル かぼちゃの味噌汁 バナナ	米／なたね油／片栗粉／花見糖／ごま（ゆで）／せんべい／クロワッサン	糸引納豆／鶏肉／焼きのり（きざみのり）／牛乳	にんじん／玉葱／青ビーマン／パイン缶／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
27 月	枝豆ごはん めかじきのおろしがけ 茄子の味噌炒め スティックきゅうり あらはねんぱんのすまし汁 パイン	米／片栗粉／薄力粉／花見糖／なたね油／ハードピスケット／メープルシロップ	めかじき／あらはねんぱん／牛乳／木綿豆腐	えだまめ／カットわかめ／生姜／だいこん／にんじん／だけのこ（ゆで）／なす／さやいんげん／きゅうり／玉葱／こまつな／パイン／西洋かぼちゃ	かぼちゃマフィン 牛乳 牛乳（幼・乳） ピスケット	3時 10時
28 火	ナンピザトースト 人参ドレッシングサラダ コーンシチューア さくらんぼ	ナン／なたね油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／とうもろこし（冷凍）／せんべい／米／花見糖／ごま（ゆで）	ベーコン／ピザチーズ／豚肩（脂身付き）／スキムミルク／牛乳／ひじき／乳酸菌飲料	にんにく／玉葱／青ビーマン／人参ドレッシング／ナムル／かぼちゃの味噌汁／パイン	しそひじきおにぎり カルピス 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
29 水	ごはん 豆腐入り松風焼き 煮豆（金時豆） おひたし さつま芋の味噌汁 オレンジ	米／パン粉（乾燥）／花見糖／ごま（ゆで）／なたね油／さつまいも／牛乳／フランズパン／マーガリン	鶏ひき肉／木綿豆腐／豆乳／いいんげんまめ（乾）／かつお節／油揚げ／牛乳	ねぎ／玉葱／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／ほうれんそう／おひたし／さつま芋の味噌汁／オレンジ	ジャムサンド（リフトラフ） 牛乳 牛乳（幼・乳） ボーロ	3時 10時
30 木	あんかけやきそば かろとけの中華酢和え アーサ汁 すいか	蒸し中華めん／なたね油／片栗粉／かりんとう（白）／せんべい	豚モモ肉／うずら卵（水煮）／ツナ（水煮）／木綿豆腐／アーサ汁／牛乳／すいか	生姜／にんじん／たけのこ（ゆで）／玉葱／キャベツ／もやし／きくらげ（乾）／チングンツァイ／パレンシアオレンジ／ブルーベリー（ジャム）／牛乳	せんべい ヨーグルト 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう	3時 10時