

きゅうしょくだより

6月

～太陽の子保育園～
2017.6.1

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

今月の予定

- ★懇談会（おやつ試食）
- ・2日：うさぎ組
- ・9日：ペンギん組
- ★保育参加、懇談会（給食試食）
- ・1日：ばんだ組
- ★8日：らいおん組、梅子ジュース作り
- ★9日：くま組、調理保育
- ★22日：お誕生日会

給食では、旬の果物が
続々と登場します！

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。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、体調を崩しやすいくなります。さらに、食中毒には
特に気を付けなくてはならない時期でもあります。

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～

～よく噛んで食べよう～

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、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、
食べカスが歯につきやすく、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
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リンも含
まれています。

よく噛むと、
すいい効果があるよ

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。



肥満を予防

噛むという刺激は、脳の満腹中枢に
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。



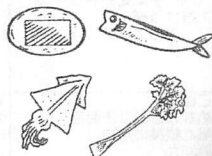
味覚の発達

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 よく噛む習慣をつけましょう

「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★

先月、ばんだ組さんと「にんじんブリッツ」作りをしました。まずは小
麦粉にすりおろした人参や材料を混ぜて生地を作るところを見学後、粘土
遊びのようなブリッツ作りスタート！細い、太い、短い、長～いなど、楽
しみながら作りました。出来上がったらすぐに焼いて、給食時に食べまし
た。幼児クラスになって初めての調理保育でしたが、マスクやエプロン、
三角巾をつけて、きちんとお話を聞けて…すっかり幼児クラスのお兄さん、
お姉さんになっていました。

調理保育の様子は、
給食ブログ(5/25)をこ
覧下さい。



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ですね。

畑で育っています



ベランダ、屋上、 プランター



*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、今はきれいな花を
咲かせています。

*スナッスえんどう

先月からどんどん実っています。収穫量が
少なく、土曜日の給食で使用したりしています。

*きゅうり

先月、苗を植え付けました。グングンのびて
花と小さな実をつけ始めています。

*ゴーヤ

毎年恒例、今年もたくさん実るといいですね。
トンネルになるよう、支柱を立てています。

*ミニトマト&マイクロトマト

今年も、数種類の苗を植えてみました。

可愛い青い実をつけ始めています。

*いちご

道端のイチゴは、昨年のも。越冬して、
今どんどん実をつけています。たくさんとれた

*えだまめ

セルポットに種を植え、少し大きくなったと
ころで、畑に植え付けました。

*なす

昨年たくさん収穫できたナス。今年も数種類
のナスの苗を育てています。

*オクラ

昨年同様、苗を植え付けました。
たくさん収穫できるよう、育てています。

*らぼう

たくさん収穫していたらぼう。花を咲かせ、
種ができるのを待っています。

*ゴーヤ

子どもたちが日々見られるようテラスで
栽培中。グリーンカーテンができそうです。

*ミニにんじん

らいおん組さんが、プランターで栽培中。
間引きをしたり、日々の生長を観察しています。

*すいか

今年は屋上のプランターで小玉すいかを植え、
今は黄色い花をつけています。

*ミニかぼちゃ

すいか同様、屋上プランターで栽培中。
大輪の花と小さな実をつけ始めています。

★さやめきをしました★



先月、幼児クラスで、**グリーンピースのサヤ
めき**をしました。グリーンピースはご飯に入れて
炊いて出したのですが、ほとんどの子がグリン
ピースを食べていました。昨年は1粒しか食べら
れなかった…でも、今年はお豆を3粒べられる
ようになった！ちょっぴりだけと、子どもに
とっての大きな成長！そして今しか味わえない
旬の味を知ることができました。
★来月は、おやつに使う**空豆のさやめき**を行う
予定です。

平成29年 6月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		無や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	かけうどん(皿) オクラと大豆のき揚げ きゅうりの塩昆布和え メロン	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/Feセレン/米 粉/花見糖	豚肉/なると/大豆(国 産)粉/塩昆布/牛乳/ 豆腐	干し椎茸/ねぎ/こまつな にんじん/玉葱/オクラ きゅうり/キャベツ/メ ロン(国産)/バナナ/レモ ン(果汁、生)/干しぶどう	米粉/バナナケーキ 牛乳
2 金	梅おこわ 鰯の西京焼き 五色煮 ほうれん草と白菜のごま和 え/きゅうりの味噌汁 おまかせ	米/もち米/なたね油/ 花見糖/板こんにゃく/ ごま油/ごま(すりこま)/さつま いも/ビシタ/フランス パン/カサネ	鶏肉/鶏肉ひき肉/さわか り/焼き竹輪/油揚げ/牛 乳/パルメザンチーズ	梅干し(塩漬)/生薑/こぼろ にんじん/たけのこ/さ やまいも/こまつな/ほ ろろ/玉葱/なつめかん	牛乳(幼・乳) せんべい パン/せんべい 牛乳(乳児)
3 土	チキンライス マカロニフレンチサラダ 野菜スープ バナナ	米/押麦/なたね油/マ カロニ/衛生ポロロ/ビ シタ/オレンジゼリー	鶏もも肉/豚肉/牛乳	玉葱/にんじん/さやいん げん/マッシュルーム/ きゅうり/みかん缶(缶) 漬/レタス/キャベツ/さ やまいも/バナナ	ビスケット(全粒粉) ミニゼリー 牛乳
5 月	ごはん ぶりのてりやき かぼちゃの甘煮 白菜と小松菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 冷凍みかん	米/花見糖/かりんとう (白)/薄力粉/こま(い り)	ぶり/かつお加工品(かつ お節)/木綿豆腐/牛乳	西洋かぼちゃ/こまつな にんじん/はくさい/玉葱 /カットわかめ/ねぎ/み かん(冷凍)/そらめ	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
6 火	チキンライス 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜スープ ミニトマト きのこのスープ パン	フランスパン/カサネ チキン/コーンフレーク/ なたね油/とうもろこし (冷凍)/Feセレン/米/ 花見糖/こま(いり)	ブロセステーキ/鶏もも 肉/ベーコン/牛乳/ひ じき	にんじん/キャベツ/ブ ロッコリー/ミニトマト/ 玉葱/えのきたけ/ひな めし/チンゲンツァイ/パ インアップル/ゆかり/み かん(冷凍)	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
7 水	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋のきんぴら ごま和え(肉類・卵類) 味噌汁(なす・みょうが) おまかせ	米/パン(粉)/花見糖/ かたくり粉/じゃがいも /ごま油/板こんにゃく /ごま(すりこま)/ビ シタ/焼き豆腐/無 塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/ひ じき/スキムミルク/た まご/油揚げ/牛乳/ ヨーグルト	グリーンピース/焼き込み かめ/ねぎ/玉葱/にん じん/こぼろ/さやいん げん/もやし/ほうれん草/ なす/みょうが/なつめかん	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
8 木	冷やしうどん アサゲとわか れんこん中華酢和え バナナ	うどん(ゆで)/花見糖/ 薄力粉/なたね油/ごま油/ Feセレン/じゃがい も/マーガリン	油揚げ/焼き竹輪/たま ご/アサゲ(凍干し)/牛乳 /するめ	干し椎茸/ねぎ/こまつな にんじん/れんこん/き ゅうり/バナナ	新じゃがバター 牛乳
9 金	ドライカレー かみカミサラダ イタリアンパ すいか	米/押麦/なたね油/花 見糖/とうもろこし(冷 凍)/パン粉(乾燥)/ソ ダクラッカー/食パン/ こま(いり)/カサネ	豚ひき肉/ベーコン/た まご/パルメザンチーズ /ヨーグルト(ドレッシング) /しらす干し(半乾燥品)/ 牛乳	にんじん/生薑/玉葱/に んじん/干しぶどう/き ゅうり/切干しだいこん/ キャベツ/すいか/ねぎ	牛乳(幼・乳) せんべい クラッカー しらすトースト 牛乳
10 土	中華菜餚 鶏チキンカレー ミニトマト もずくスープ オレンジ	米/なたね油/花見糖/ ごま油/焼き豆腐(厚) /塩昆布/カサネ	鶏もも肉/もずく(塩漬) /塩昆布/木綿豆腐/牛乳	たけのこ(ゆで)/にんじん/ 干し椎茸/こまつな/も やし/にんじん/ミニトマト/玉 葱/チンゲンツァイ/パ インアップル	焼きドーナツ 牛乳
12 月	パリパリ香ばし 鶏肉和え(大根、わか れんこん) 冬瓜のスープ 冷凍みかん	米/押麦/ごま油/醤油 はるさめ/花見糖/わか れんこん/ウエハース/ 薄力粉	豚ひき肉/あらはんべ ん/牛乳/スキムミルク /たまご/ダイスチーズ	にんじん/にんじん/ねぎ /生薑/青ピーマン/だ いにん/きゅうり/玉葱/ とうがん/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) せんべい チーズ 牛乳
13 火	きびごはん カレーの変わりソース いそ煮 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 メロン	米/きび(精白粒)/薄力 粉/かたくり粉/なたね 油/花見糖/Feセレン/ ソフトビスケット	まがれい/ひじき/さつ まい/油揚げ/かつお 加工品(かつお節)/木綿豆 腐/牛乳	玉葱/にんじん/干し椎 茸/さやいんげん/ほうれ ん草/もやし/ねぎ/な めこ/メロン(国産)/ア ガー/りんご(国産)/さ くらんぼ(国産)	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
14 水	食パン 鶏肉のアップルソース焼き ビーフン カブとえのきのスープ ひわ	食パン/マーガリン/花 見糖/なたね油/ビー フン/ごま油/かりんとう (白)/塩昆布	鶏もも肉/ボンレスハ ム/牛乳/ヨーグルト	ブルーベリー(ジャム)/りん ご/にんじん/玉葱/干 し椎茸/キャベツ/にら/か ぶ/かぶ(凍)/えのきたけ/ ひわ	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
15 木	あんかけやきそば れんこんサラダ(梅マヨ 水菜のスープ すいか)	蒸し中華めい/なたね油/ ごま油/かたくり粉/ カサネ/Feセレン/米 /カサネ	豚肉/うすら節(冷凍品) /ちりめんじゃこ/ 木綿豆腐/牛乳/ツナ(油 漬)/レタス/昆布 /つくば	生薑/にんじん/たけのこ (ゆで)/玉葱/はくさい/に んじん/きくらげ(乾)/チ ンゲンツァイ/れんこん/き ゅうり/梅干し(塩漬)/き ょうな/すいか	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)

<6月平均摂取量 乳児/558kcal 幼児/606kcal>

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		無や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	ごはん・こぼろのふりかけ メカジキの生揚げ焼き さつま芋のゆめめ 鶏肉と生揚げの味噌汁 おまかせ	米/なたね油/花見糖/ ごま(いり)/ごま油/さ つまいも/ビシタ/薄力 粉	めかじき/鶏肉のり(き さみのり)/生揚げ/牛 乳/スキムミルク/たま ご/ウィンナー	こぼろ/生薑/キャベツ/ にんじん/こまつな/玉 葱/オクラ/なつめかん	ひとくちホットドック 牛乳(乳児)
17 土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め おひたし野菜の汁 バナナ	米/なたね油/かたくり 粉/花見糖/ごま油/こ ま(いり)/衛生ポロロ/ クロワッサン	豚肉/鶏肉肉ささ身/ あらはんべん/牛乳	にんじん/玉葱/青ピー マン/パイン缶(缶)漬/レ タス/ほうれん草/もやし/ チンゲンツァイ/バナナ	牛乳(幼・乳) ビスケット クロワッサン 牛乳
19 月	ごはん(ラップおにぎり) だいたいのおひたし 五目煮 野菜のおひたし もずく味噌汁 冷凍みかん	米/花見糖/板こんにゃ く/塩昆布/無塩バ ター/薄力粉	焼きのり/めだい/大豆 (国産)粉/早稲米/か つお加工品(かつお節/ 木綿豆腐/沖崎もずく(塩 漬、塩漬)/牛乳/たま ご	生薑/ねぎ/にんじん/こ ぼろ/干し椎茸/こまつ な/おひたし野菜/パ イン/パイン缶(缶)漬: レタス/ほうれん草/もやし/ チンゲンツァイ/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい バナナ 牛乳(乳児)
20 火	ごはん 鶏肉のピザ焼き(トマト) ほうれん草のゆめめ キャベツのポタージュ オレンジ	ぶどうパン/なたね油/ 花見糖/無塩バター/乾 焼マッシュポテト/か りんとう(白)/塩昆布	鶏もも肉/ピザチーズ/ かに風味かまぼこ/たま ご/牛乳/クリーム(乳脂 粉)/ベーコン	にんじん/玉葱/青ピー マン/ほうれん草/もやし /にんじん/セロリ/ キャベツ/パイン缶(缶) 漬/りんご(国産)	牛乳(幼・乳) ポロロ リンゴジュース 牛乳(乳児)
21 水	枝豆ごはん じゃが芋のゆめめ 新じゃがのそぼろ ブロッコリーのごま和え 大根の味噌汁 さくらんぼ	米/薄力粉/なたね油/ じゃがいも/花見糖/こ ま(いり)/ビシタ/ マカロニ	じゃが芋/鶏肉ひき肉/ かに風味かまぼこ/たま ご/牛乳/クリーム(乳脂 粉)/ベーコン	えだまめ(冷凍)/カットわ かめ/ゆかり/玉葱/にん じん/さやいんげん/ブ ロッコリー/だいこん/さ くらんぼ(国産)	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
22 木	鶏ささぎ オクラとツナの中華酢和え 中華風スープ(卵) バナナ	なたね油/うどん(ゆで) /ごま油/とうもろこし (冷凍)/かたくり粉/ Feセレン/おこし	豚肉/かつお加工品(かつ お節)/ツナ(油漬)/レ タス/レタス/ヨー グルト(ドレッシング)/プロ セステーキ/牛乳	にんじん/玉葱/キャベ ツ/生薑/青ピーマン/ きゅうり/オクラ/ねぎ/ チンゲンツァイ/バナナ	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
23 金	レーンボーカレー(ア ルカラムリウイナ 春雨サラダ 青菜スープ あじさいゼリー	米/なたね油/じゃがい も/とうもろこし(冷凍) /醤油/ごま油/ごま 油/花見糖/ソーダクラ ッカー/ウエハース	焼きのり/鶏肉肉ひき 肉/豆腐/ウィンナー/ スライスチーズ/ボン レスハム/乳酸菌飲料/牛 乳/ラクトアイス(普通脂 肪)	玉葱/にんじん/生薑/ セロリ/にんじん/水 菜/りんご/ブロッコ リー/にんじん/セロリ/ キャベツ/ほうれん草/ なす/きゅうり/チン ゲンツァイ/アガー/ぶ どう	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
24 土	鶏ささぎ コーンチャ ワンタンスープ オレンジ	米/押麦/ごま油/とう もろこし(冷凍)/なた ね油/わんたんの皮/塩 昆布/ワッフル(国産)	鶏肉ひき肉/系引納 豆/豚肉/牛乳/プロセ ステーキ	ねぎ/にんじん/小松菜/ ブロッコリー/キャベ ツ/干し椎茸/生薑/チ ンゲンツァイ/もやし/ パインアップル	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
26 月	鶏ささぎ 竹輪ときゅうりのサラダ 冷凍みかん	米/なたね油/花見糖/ かたくり粉/ごま油/ご ま(いり)/塩昆布/ウ エハース/板こんにゃ く/ごま(すりこま)	木綿豆腐/豚ひき肉/サ ラダ竹輪/牛乳	にんじん/生薑/にん じん/玉葱/ねぎ/干し 椎茸/にら/きゅうり/ カットわかめ/こまつ な/みかん(冷凍)/そ らめ	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
27 火	ライ麦パン さけの煮つけ グリーンサラダ(ル ン) ミネストローネ パン	ライ麦パン/カサネ ライ麦/乾燥マッシュ ポテト/なたね油/塩 昆布/ごま油/ごま(い り)/さつまいも/メ ブルシロップ	しらす/生わかめ/ ベーコン/牛乳	レタス/ブロッコリー/ にんじん/セロリ/に んじん/玉葱/キャベ ツ/板こんにゃく/パ インアップル	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
28 水	雑穀ごはん 揚げ鶏となすの酢 漬(金時豆) 白和え かぼちゃの味噌汁 メロン	米/きび(精白粒)/あ わ(精白粒)/押麦/か たくり粉/花見糖/板 こんにゃく/ごま油/ご ま(すりこま)/衛 生ポロロ/ビシタ	鶏もも肉/いんげん まめ(乾)/木綿豆腐/ 油揚げ/牛乳/ヨー グルト	生薑/なす/ほうれん 草/にんじん/玉葱/ 西洋かぼちゃ/メ ロン(国産)	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
29 木	スバゲッティミート ソース 大根サラダ ひじきのスープ(卵、 カサネ)	スバゲッティ/なたね 油(精白粒)/なたね 油/ごま油/Feセレン/ ごま(いり)/無塩バ ター	豚ひき肉/ピザチ ーズ/まぐろ缶(水漬) /ひじき/木綿豆腐/ たまご/牛乳/かつお 加工品(かつお節)/焼 きのり(きさみのり)	にんじん/生薑/セロ リ/にんじん/玉葱/ だいこん/きゅうり/ バナナ	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)
30 金	ごはん めかじきの香味焼き 鶏と根菜の煮物 味噌汁(かぶ・油揚 め)	米/花見糖/ごま(すり こま)/ごま油/なたね 油/板こんにゃく/ビ シタ/パイ皮/いちご ジャム(国産)	めかじき/鶏もも肉/ 焼きのり(きさみのり) /油揚げ/牛乳	生薑/ねぎ/にんじん/ こぼろ/にんじん/れ んこん/たけのこ/干 し椎茸/さやいんげん/ キャベツ/こまつな/ 玉葱/かぶ/かぶ (凍)/ぶどう	牛乳(幼・乳) ポロロ かみカミクッキー 茹でたまご 牛乳(乳児)

※献立は都合により変更になる場合があります