

きゅうしょくだより

6月

～太陽の子保育園～
2018.6.1* * * 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）
・8日：うさぎ組
- ・15日：ぺんぎん組
- ★保育参加、懇談会（給食試食）
・1日：ぱんだ組
- ★6日：くま組、調理保育
- ★9日：らいおん組、梅ジュース作り
- ★22日：お誕生日会

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。
歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことが
きくなり、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

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します。

肥満を予防

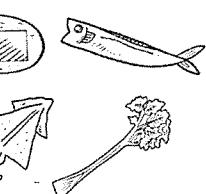


よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けています。しっかりと食べものをかまないとい、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

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。

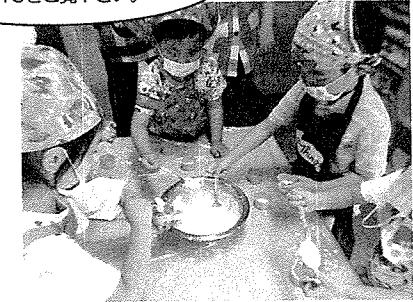


よく噛む習慣をつけましょう

「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★

調理保育の様子は、給食ブログ(5/16をご覧下さい)。



先月、くま組さんで「バナナマフィン」作りをしました。まずは生地を作るところを見て、材料の名前や工程を覚えてからスタート！卵割りや、食事用ナイフを使用してバナナを切りにも挑戦です！泡立て器で生地を混ぜたり、カップに生地を入れたり、楽しみながらみんなで協力して作りました。出来上がったらすぐに厨房で焼いて、給食時に食べました。ヨーグルトをたっぷり入れた美味しいマフィンが出来上がりました♪

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

*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、きれいな花を咲かせています。

*そらまめ

秋に植え付けた苗。雪にも負けず大きくなり、少しずつですが収穫しています。

*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。どんどんつるを伸ばして大きくなっています。

*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。

*ピーマン&パプリカ

すでに収穫をして、ミニ調理で食べています。今どんどん実をつけています。

*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。苗の伸びが少し悪いのですが、花をつけ始めました。

*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。

*いんげん

セルポットに種を植え、苗を畑に植え付けました。元気に育っています。

ベランダ、プランター



*ゴーヤ

子どもたちが日々見られるようらいおん組前テラスで栽培中。

*ミニにんじん

昨年のらいおん組さんが、プランターに種をまきました。そろそろ収穫です。

*いちご

うさぎ組さんで育てています。収穫出来る度に小さく切ってみんなで味わっています。

*ニラ

らいおん組さんでこれから栽培予定です。

★そらまめのさやむき★

先月、幼稚園で、そらまめのさやむきをしました。今年はそらまめを畑で栽培しているので、名前の由来でもある「空に向かってさやを伸ばしているところ」も見ることができます。大きなさやを開くと、ふわふわの白い部分は、まさに絵本の「そらまめくんのベッド」と同じ！雲のようにふわふわで、わたのようやわらかいところも触ることができました。豆は茹でておやつに食べ、今しか味わえない旬の味を知ることができました。

平成30年度 6月分 予定献立表

日/曜	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		
1/金	こはん・ごぼうのぶりかけ 鶏肉のアップルソース焼き さつま芋の炒め煮 ほうれん草の炒り卵和え えのきと豆腐の味噌汁 オナナ	米/なたね油/三温糖/ ごま(いり)/ごま油/さ つまいも/野菜クラフ カーマカロニ	鶏もも肉/たまご/木綿 豆腐/牛乳/きな粉(大 豆)	こぼうりんご/ほうれん そう/にんじん/もやし/ キャベツ/玉葱/えのきた け/小ねぎ/バナナ/そら まめ 牛乳(幼・乳) クラッカー	マカロニきなこ 茹でそらまめ 牛乳(乳児)
	麻婆茄子丼 春雨サラダ 水菜のスープ オレンジ	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/ごま油/綠豆は るさめ/白玉麺/塩せん べい/ピスケット/オレ ンジゼリー	豚ひき肉/ポンレスハム /牛乳	にんにく/しょうが/にん じん/玉葱/ねぎ/干し椎 茸/なす/青ビーマン/ きゅうり/きょうな/オレ ンジ 牛乳(幼・乳) せんべい	ピスケット ミニゼリー 牛乳
2/土	こはん ぶりのてりやき かぼちゃの甘煮 野菜のごまあえ 茄子とオクラの味噌汁 あまなつ	米/三温糖/ごま(すりこ ま)/全粒粉ピスケット/ フランパン/ノン エッグマヨネーズ	ぶり/油揚げ/牛乳/パ ルメサンチーズ	西洋かぼちゃ/こまつな/ にんじん/はくさい/玉葱 /なす/オクラ/なつかん パンせんべい 牛乳(幼・乳) ピスケット	牛乳
	カレートースト 人参ドレッシング サラダ(に加入) たまごスープ メロン	食パン/なたね油/パン 粉(生)/片栗粉/せんべい /米/三温糖/ごま(い り)	豚ひき肉/ピザチーズ/ かに風味かまぼこ/たま ご/牛乳/ひじき	にんじん/玉葱/キャベツ/ スナップえんどう/もや し/チキンソーセイ/メロ ン(温室)/ゆかり 牛乳(幼・乳) せんべい	しそひじきおにぎり 牛乳(乳児)
5/火	鶏ごぼうピラフ れんこんサラダ ピーナッツスープ バナナ	米/押麦/なたね油/無 塩バター/コーン/ノン エッグマヨネーズ/ピー フン/ごま油/かりんと う/こんにゃく/三温糖/ すりごま	鶏もも肉/ちりめんじや こ/ベーコン/牛乳/ブ ロセスチーズ	にんじん/しょうが/ごぼ う/さやえんどう/れんこん/ ブロッコリー/干し椎 茸/たけのこ(ゆで)/ねぎ/ にら/バナナ 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう	味噌田楽 チーズ 牛乳(乳児)
	かけうどん ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え すいか	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/塩せんべい/ じゃがいも/コーン/ノ ンエッグマヨネーズ/片 栗粉	豚肩(脂身付き)/焼き竹輪 /あおのり/牛乳/ポン レスハム/ダイスチーズ/ するめ	干し椎茸/ねぎ/ほうれん そう/にんじん/キャベツ/ きゅうり/ゆかり/すい か/グリンピース(冷凍) 牛乳(幼・乳) せんべい	カラフルボーテ(芋もち) するめ 牛乳
8/金	ジューシー シブイーチャンブルー ミニトマト もずくスープ パイン	米/なたね油/三温糖/ 焼き(車ふ)/ごま油/ 衛生ボーロ/薄力粉	豚もも肉/刻み昆布/油 揚げ/ウィンナー/もず く(醤油、塩抜き)/牛乳/ 脱脂加糖ヨーグ ルト	干し椎茸/にんじん/とう がん/にら/ミニトマト/ 玉葱/こまつな/パイン アップ	人参カラミクッキー ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ボーロ
	高野豆腐のそぼろごはん キャベツのさっぱり和え かぶの味噌汁 バナナ	米/なたね油/三温糖/ とうもろこし(ゆで)/塩せ んべい/クロワッサン	鶏ひき肉/凍り豆腐/ボ ンレスハム/油揚げ/牛 乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ/ たけのこ(ゆで)/キャベツ/ きゅうり/玉葱/かぶ/ かぶ(葉)/バナナ 牛乳(幼・乳) せんべい	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
11/月	中華丼 大豆サラダ アーサー ジューシーフルーツ	米/なたね油/ごま油/ 片栗粉/ノンエッグマヨ ネーズ/ソーダクラッ カ-/スマッシュティ	豚もも肉/なると/うず ら卵/大豆(国産、乾) /あ おさ/木綿豆腐/牛乳/ ちりめんじやこ/きざみ のり	しょうが/たけのこ(ゆで)/ にんじん/もやし/はくさ い/チキンソーセイ/干し 椎茸/きゅうり/玉葱/小 ねぎ/オレンジ/にんにく/ ねぎ 牛乳(幼・乳) クラッカー	ネギじゃこバスター 牛乳(乳児)
	ふどうフランスパン カレイの変わりソース アーモンド入り野菜ソテ ーきのこのスープ バナナ	ふどうパン/薄力粉/片 栗粉/なたね油/三温糖/ 無塩バター/コーン/ 衛生ボーロ/塩せんべい	まがれい/ベーコン/牛 乳/ヨーグルト(ドリカ ブ)	玉葱/にんじん/キャベツ/ ブロッコリー/えのきた け/ぬしめじ/ほうれん そう/バナナ 牛乳(幼・乳) せんべい ジョア	せんべい 牛乳(幼・乳) ボーロ
13/水	こはん 鶏肉のみぞ焼き いそ煮 おひたし 麩と三つ葉のすまし汁 冷凍みかん	米/ごま油/なたね油/ 三温糖/焼き麸(白玉麸) ウエハース/コッペパン/ マーガリン/いちご ジャム(低糖度)	鶏もも肉/ひじき/さつ ま揚げ/油揚げ/かつお 加工品(かつお節)/牛乳	にんじん/干し椎茸/さや いんげん/こまつな/もや し/玉葱/切りみつば/み かん(冷凍) 牛乳(幼・乳) ウエハース	ジャムサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース
	ジャジャーパン 大根とツナのサラダ 青菜のスープ ひわ	蒸し中華めん/ごま油/ 三温糖/片栗粉/ごま(い り)/なたね油/せんべ い/米/押麦/無塩バ ター/コーン	豚ひき肉/まぐろ缶詰(水 煮ペーパー)/牛乳/ベ ーコン	にんにく/しょうが/にん じん/玉葱/干し椎茸/た けのこ/ねぎ/きゅうり/ だいこん/オクラ/カット わかめ/チキンソーセイ/ びわ/えだまめ	カレーピラフ 牛乳(乳児)
15/金	ピースごはん めだいのくわ焼き じゃが芋のきんぴら 醤和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米/三温糖/じゃがいも/ なたね油/ごま油/全 粒粉ピスケット/無塩バ ター/薄力粉	めだい/焼きのり(きざ みのり)/木綿豆腐/牛 乳/おから(新製法)/たま ご	グリーンピース/しょうが/ ねぎ/こぼう/にんじん/ さやいんげん/キャベツ/ ほうれんそう/玉葱/小ね ぎ/なめこ/オレンジ/千 しへどう	おから入りパンケーキ 牛乳(乳児)
					ピスケット

<6月平均摂取量 乳児/558kcal 幼児/602kcal>

太陽の子保育園

日/曜	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		
16/土	納豆チャーハン コーンサラダ ワンタンスープ バナナ	米/押麦/ごま油/コー ン/なたね油/わんたん の皮/塩せんべい/ワッ フル(ストード・リー)	鶏若鶏肉ひき肉/糸引納 豆/豚もも肉/牛乳/ブ ロセスチーズ	ねぎ/にんじん/にら/ きゅうり/キャベツ/干し 椎茸/しょうが/チングン ツアイ/もやし/バナナ 牛乳(幼・乳) せんべい	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
	こはん(幼・ラッ) おにぎり 焼き魚(鮭) 野菜のごまあ え 南瓜の味噌汁 あまなつ	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/ごま油/綠豆は るさめ/白玉麺/塩せん べい/ピスケット/オレ ンジゼリー	にんにく/しきり/豚 ひき肉/生揚げ/牛乳/ 脱脂加糖ヨーグルト ビスケット	にんじん/なす/さやいん げん/こまつな/はくさい/ 玉葱/西洋かぼちゃ/な づみかん 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう	ピスケット ヨーグルト 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
18/月	こはん(幼・ラッ) おにぎり 野菜のごまあ え 南瓜の味噌汁 あまなつ	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/ごま油/綠豆は るさめ/白玉麺/塩せん べい/ピスケット/オレ ンジゼリー	豚肩(脂身付き)/かつお加 工品(かつお節)/ポンレス ハム/木綿豆腐/たまご/ 牛乳/焼きのり(きざ みのり)	にんじん/玉葱/キャベツ/ 生椎茸/青ビーマン/こ ぼう/きゅうり/にら/バ ナナ 牛乳(幼・乳) せんべい	あかがチャーハン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
	焼きうどん ごぼうサラダ にらたまスープ バナナ	なたね油/うどん(ゆで) コーン/ノンエッグマヨ ネーズ/ごま(いり)/片 栗粉/せんべい/こはん/ 無塩バター	豚肩(脂身付き)/かつお加 工品(かつお節)/ポンレス ハム/木綿豆腐/たまご/ 牛乳/焼きのり(きざ みのり)	玉葱/にんじん/しめじ/ フロッコリー/きゅうり/ みかん缶/ミニトマト/小 ねぎ/とうがん/メロン/ アガバ/ひこうじゅース/ みかんユース 牛乳(幼・乳) ポーロ	あじさいゼリー みかんシュース 牛乳(幼・乳) ポーロ
21/木	梅おこわ 餡の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 きやべつの塩昆布和え ほうれん草の味噌汁 オレンジ	米/水稻穀粒(もち米) /なたね油/三温糖/塩 せんべい/マーガリン/ 薄力粉/オートミール	鶏若鶏肉ひき肉/さわら /油揚げ/塩昆布/木綿 豆腐/牛乳/たまご オレンジ	梅干し(塩漬)/しょうが/ にんじん/切干したいこん/ 干し椎茸/さやいんげん/ キャベツ/きゅうり/玉葱/ ほうれんそう/オレンジ 牛乳(幼・乳) せんべい	オートミールクッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
	てるてる坊主パン 豚肉のチーズロールフライ 春雨スープ さくらんぼ	コッペパン/薄力粉/パ ン粉(生)/さつまいも/ コーン/ノンエッグマヨ ネーズ/緑豆はるさめ/ ごま油/ソーダクラッ カ/塩せんべい	豚もも肉/棒チーズ/た まご/木綿豆腐/牛乳/ ラクトアイス(普通脂肪) カステラ	えだまめ(冷凍)/にんじん/ せんべい/干し椎茸/ね ぎ/しょうが/こまつな/ さくらんぼ(国産) 牛乳(幼・乳) クラッカー	アイス せんべい 麦茶 牛乳(幼・乳) クラッカー
23/土	こはん 家常豆腐 海藻サラダ 中華風コソース・ オレンジ	米/なたね油/三温糖/ ごま油/とうもろこし(ク リ・冷凍)/塩せんべい/ カステラ	鶏もも肉/生揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にん じん/ねぎ/キャベツ/に ら/レタス/ブロッコリー/ 海藻ミックス(リトル) チングンソーセイ/オレンジ 牛乳(幼・乳) せんべい	焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
	あんかけ炒飯 竹輪とわさりの中華酢和え ほうれん草のすまし汁 すいか	米/コーン/なたね油/ ごま油/片栗粉/ごま(い り)/ハーブピスケット/ 焼き(車ふ)/無塩バ ター/グラニュー糖	豚もも肉/サラダ竹輪/ 木綿豆腐/牛乳/ヨーグ ルト(ドリカット) トマト/グラニュー糖	しょうが/たけのこ(ゆで)/ にんじん/もやし/チング ンソーセイ/干し椎茸/きゅ うり/玉葱/ほうれんそう/ すいか 手作り麩葉子 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい	手作り麩葉子 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
26/火	ライ麦パン めかじきのコソール焼き グリーンサラダ イタリアンスープ バナナ	ライ麦パン/ノンエッグ マヨネーズ/コーンフ レーク/なたね油/コ ーン/パン粉(乾燥)/せん べい/さつまいも/メープ ルシロップ	めかじき/ベーコン/た まご/パルメザンチーズ/ 牛乳	レタス/ブロッコリー/ カットわかめ/にんにく/ にんじん/玉葱/キャベツ/ バナナ 牛乳(幼・乳) せんべい	いもケンピ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
	雑穀ごはん 揚げ鶏となすの酢醤油漬け 煮豆(金時豆) 磯和え 大根の味噌汁 冷凍みかん	米/きび(精白粒)/あわ (精白粒)/押麦/片栗粉/ 三温糖/ウエハース/薄 力粉/なたね油	鶏もも肉/いんげんま め(乾)/焼きのり(きざ みのり)/油揚げ/牛乳/ きな粉(大豆)/豆乳/た まご	しょうが/なす/にんじん/ こまつな/もやし/玉葱/ だいこん/みかん(冷凍) 牛乳(幼・乳) ウエハース	きな粉と豆乳の和風ケ ーキ牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
28/木	スパゲティーナポリタン カミカミサラダ 白菜スープ メロン	スパゲティーナポリタン カミカミサラダ 白菜スープ メロン	豚もも肉/ベーコン/牛 乳/しらす干し(半乾燥品)/ 押麦/ごま油	玉葱/青ビーマン/ほんし めじ/きゅうり/にんじん/ 切干したいこん/はくさ い/メロン(温室)/ねぎ 牛乳(乳児)	カルシウムごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
	ごはん 赤魚の生姜焼き れんこんのきんぴら おひたし 二ラの味噌汁 オレンジ	米/ごま油/三温糖/衛 生ボーロ/コッペパン	赤魚/かつお加工品(かつ お節)/木綿豆腐/牛乳/ ワイン	しょうが/れんこん/にん じん/ほうれんそう/キャ ベツ/玉葱/にら/オレンジ/ レタス 牛乳(乳児)	ホットドック 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
30/土	鶏丼 わさとけの中華酢和え すまし汁(麩・みつば) バナナ	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/ごま油/焼き麩(白 玉麩)/塩せんべい/全 粒粉ピスケット	鶏もも肉/ツナ(水煮ル ーク)/トマト/牛乳	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/さやいんげん/だいこ ん/オクラ/切りみつば/ バナナ 牛乳(幼・乳) せんべい	ピスケット 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい

*献立は都合により変更になる場合があります