

きゅうしょくだより



~太陽の子保育園~
2020.6.1

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。新型コロナウィルスの影響が続く中、気温・湿度共に上がる季節を迎えます。じめじめとした天気が続くこともあり、体調を崩しやすく、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。食中毒予防やコロナ対策の基本は「手洗い」です。石けんを使ってきちんと手洗いを、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。

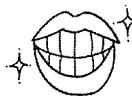


6月4日は、虫歯予防デー

~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。

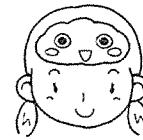
歯の病気予防



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チリンも含まれています。

よく噛むと、すごい効果があるよ

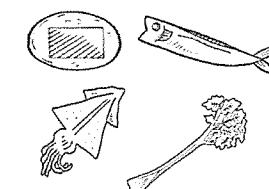
歯の活性化



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。

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。“しっかりとかむ”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ます。



今月の予定

- ・12日：調理保育（ぱんだ）
- ・19日：お誕生日会
※菜園で収穫したお野菜で、ミニ調理を予定しています。

午前中に、牛乳を提供しています。
熱中症対策のためにも、しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう。

~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。

菜園活動

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、どんどん大きくなっています。
今はじゃがいもの花が咲いていますヨ。

*大根

種から育て、どんどん大きくなっています。
身近な食材なので、収穫が楽しみですね。

*きゅうり

苗を植え付け、グングンのびています。
黄色い花と実をつけています。

*とうもろこし

苗を植え付けましたが、なかなか育たずカバーをかけて栽培中。

*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

苗を植え、白い花が咲いています。
よく見ると小さな実をつけ始めています。

*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、畑に植え付ける予定です。

*なす

苗を植え、花を咲かせ始めました。
紫色の花なので、すぐに分かりますヨ。

*すいか

ワラの上につるを伸ばしはじめています。
よく見ると小さなスイカが見えますヨ。

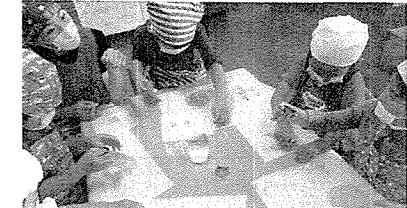
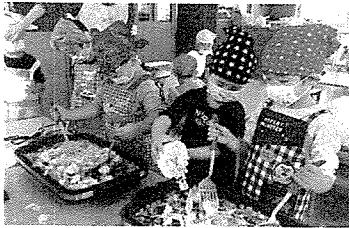
*オクラ

今はカバーをかけて栽培中。

*ゴーヤも育っていますヨ。

＜春組：ワッフル作り＞ ＜秋組：やきそば作り＞

先月、くま組さんで「型抜きクッキー」作りをしました。まずは材料の名前や生地を作る工程を見てからスタート！生地を手で薄くのばしてから好きなクッキー型で抜き、鉄板に並べました。楽しみながらみんなで協力して作り、出来上がったら厨房で焼いて、おやつで食べました。



らいおん組さんでは、給食づくり体験「やきそば」を作りました。初めての包丁でしたが、少しずつ練習していたこともあり、上手に切ることができました。ホットプレートでみんなでジュージュー、美味しい焼きそばが出来上がりました！

ベランダ、屋上 園庭(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。

*サラダほうれんそう&レタス

くま組さんが、プランターに種をまきました。
間引き菜を、調理保育で使いました。

*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。

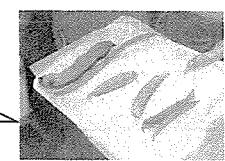
*こだますいり

屋上で栽培中。太陽をいっぱい浴びています。

さやむきをしました



先月、グリンピースのさやむき、そらまめのさやむき、スナップエンドウのすじとり等、お手伝い活動をしました。今しか味わえない旬の味、給食やおやつに取り入れています。
そらまめのさやむきでは、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、わたのようにやわらかいところも触ることができます。絵本とコラボの食育も、楽しいですね。



えんどうまめの仲間、そら豆、いんげんの観察をしました。

2020年度 6月分 予定献立表

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	体の調子を整えるもの		
1 /月	ごはん めだいのごま焼き さつまいの炒め煮 野菜のおひたし なすの味噌汁 シュー・フルーツ	米/ごま(すりごま)/ごま油/板こんにゃく/三温糖/野菜クラッカー/ビスケット	めだい/かつお節/油揚げ/牛乳	うど/こまつな/にんじん/キャベツ/玉葱/なす/オレンジ/アガー/りんご(ストレートユース)	りんごゼリー こぐまピスケット 牛乳(乳児)	
2 /火	ジャージャー麺 大根の梅マヨサラダ 青菜のスープ バナナ	蒸し中華めん//ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/ソイソイ/ねね油	豚ひき肉/ちりめんじゃこ/木綿豆腐/牛乳/ひじき/油揚げ	にんにく/生姜/にんじん/玉葱/干し椎茸/だけのこ/ねぎ/きゅうり/れんこん/さやいんげん/梅干/チングンツァイ/バナナ	牛乳(幼・乳) クラッカー ひじきごはん 牛乳(乳児)	
3 /水	ピースごはん 鶏肉のくわ焼き じゃが芋のきんぴら きゅうりの塩昆布和え ほうれん草の味噌汁 オレンジ	米/三温糖/じゃがいも/なたね油/ごま油/ビスクット/薄力粉/ごま(いり)	鶏もも肉/塩昆布/生揚げ/牛乳/プロセスチーズ	グリンピース/生姜/ねぎ/ごぼう/にんじん/さやいんげん/きゅうり/玉葱/ほうれんそう/オレンジ	カミカミクッキー チーズ 牛乳(乳児)	
4 /木	ふどうランチパン カレイの変わりソース アロコリー入り野菜ソテー トマトと卵のスープ メロン	ふどうパン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/三温糖/無塩バター/コーン/ポーロ/塩せんべい	まがれい/鶏もも肉/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんにく/にんじん/キャベツ/プロコッコリー/トマト/メロン	かたやきせんべい (乳:塩せんべい) ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポーロ	
5 /金	中華丼 春雨サラダ わかめスープ(高野豆腐) 冷凍みかん	米/なたね油/ごま油/かたくり粉/綠豆はるさめ/塩せんべい/マカロニ	豚もも肉/なると/うずら卵(水煮缶詰)/ボンレスハム/冷凍豆腐/牛乳/ソナ(油漬)	生姜/たけのこ/にんじん/もやし/はくさい/チングンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/わかめ/小ねぎ/みかん(冷凍)/にんにく/ピーマン	マカロニナポリタン(サ)牛乳(乳児)	
6 /土	納豆チャーハン カミカミサラダ 小松菜スープ バナナ	米/押麦/ごま油/なたね油/三温糖/ハードビスクット/ワッフル(チズ)	鶏挽肉/糸引納豆/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	ねぎ/にんじん/小ねぎ/きゅうり/切干したいこん/玉葱/こまつな/バナナ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) ピスケット	
8 /月	ごはん 鰯のねぎみそ焼き かぼちゃの甘煮 カリフラワーと蒟蒻のごま和え 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ	米/なたね油/ソイソイ/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/せんべい/薄力粉/無塩バター	さわら/木綿豆腐/牛乳	ねぎ/西洋かぼちゃ/にんじん/ほうれんそう/玉葱/えのきだけ/切りみつば/オレンジ/ごぼう	ごぼうピスケット 牛乳 牛乳(幼・乳) 人参せんべい	
9 /火	冷やしミルクカレー麺 フランクフルト 野菜の華風和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/三温糖/ごま油/せんべい/米/押麦	豚肩(脂身付き)/牛乳/フランクフルト/かつお節/鮭フレーク/たまご	玉葱/にんじん/オクラ/キャベツ/もやし/にら/バナナ/生姜/ねぎ/小ねぎ	鮭チャーハン(卵入) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい	
10 /水	きびごはん 鶏肉の香味焼き いそ煮(大豆入り) 小松菜と白菜のおろしあえ だけのこの味噌汁 シュー・フルーツ	米/もちきび/なたね油/三温糖/焼き麸(白玉麩)/ビスケット/コッペパン/蒸し中華めん	鶏もも肉/大豆(国産乾/ひじき/油揚げ/かつお節/ヨーグルト(ドリップ)/豚ひき肉/あおのり/牛乳	玉葱/にんにく/生姜/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/はくさい/だいこん/たけのこ/さやえんどう/ねぎ/オレンジ/キャベツ	焼きそばパン 牛乳 飲むヨーグルト ピスケット	
11 /木	シュー・ アーサー 味噌ヨネーズ和え ミニトマト もずくスープ パン	米/なたね油/三温糖/薄力粉/ごま(いり)/ソイソイ/ボーロ/じゃがいも	豚もも肉/刻み昆布/油揚げ/焼き竹輪/あおのり/ボンレスハム/もずく/木綿豆腐/牛乳/パルメザンチーズ	干し椎茸/にんじん/きゅうり/もやし/ミニトマト/玉葱/チングンツァイ/パイナップル	じゃが芋ブリッド 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ	
12 /金	黒糖ロールパン 生揚げの和風グラタン 人参トマトソース サラダ たまごスープ せんべい	ロールパン/なたね油/三温糖/かたくり粉/ウエハース/揚げせんべい	生揚げ/豚ひき肉/ピザチーズ/かに風味かまぼこ/たまご/牛乳/乳酸菌飲料	玉葱/えのきだけ/ぶなしめじ/青ビーマン/赤ビーマン/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/こまつな/すいか/アガー/ぶどうジュース	揚げあられせんべい めじさいゼリー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース	
13 /土	竈舟 油揚げの和え物 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	米/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/塩せんべい/ビスケット	鶏もも肉/油揚げ/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/さやいんげん/きゅうり/もやし/ほうれんそう/ねぎ/オレンジ	ピスケット 牛乳(幼・乳) せんべい	
15 /月	ごはん 赤魚の生姜焼き きんぴらごぼう 梅おかか和え 切り干し大根の味噌汁 冷凍みかん	米/ごま油/三温糖/ソーダクラッカー/焼き心(野菜麩)/無塩バター/グラニュー糖	あこうたい/かつお節/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	生姜/れんこん/にんじん/こまつな/キャベツ/梅干し/玉葱/干し椎茸/みかん(冷凍)	手作り麩菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳) クラッcker	

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	体の調子を整えるもの		
16 /火	スパゲティミートソース 大豆サラダ チゲソラダとはんぺんのスープ バナナ	スパゲッティ//なたね油/ソイソイ/ボーロ/塩せんべい/米	豚ひき肉/ピザチーズ/大豆(国産乾/あらはんべん/牛乳/ツナ/昆布つくだ煮	にんにく/生姜/セロリー/にんじん/玉葱/トマト水煮/きゅうり/チングンツァイ/バナナ/りんご(ドリップ)	ツナこんぶごはん リンゴジュース 牛乳(幼・乳) せんべい	
17 /水	枝豆ごはん 揚げ鶏となすの酢醤油漬け 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米/かたくり粉//三温糖/ピスケット/薄力粉/無塩バター	鶏もも肉/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/スキムミルク/たまご	えだまめ/わかめ/生姜/なす/ほうれんそう/にんじん/もやし/玉葱/小ねぎ/なめこ/オレンジ/ブルーベリー	ブルーベリーパンケーキ 牛乳(乳児)	
18 /木	胚芽食パン はちみつ&マーブル めかじきのソーラー焼き グリーンサラダ イタリアンアーティア メロン(赤肉)	胚芽パン/はちみつ/マーブル/ソイソイ/ヨネズ/コーンフレーク/なたね油/コーン/パン粉/せんべい/じゃがいも/米粉	胚芽パン/はちみつ/マーブル/ソイソイ/ヨネズ/コーンフレーク/なたね油/コーン/パン粉/せんべい/じゃがいも/米粉	レタス/サニーレタス/にんじん/ブロッコリー/にんにく/玉葱/キャベツ/メロン/バナナ	芋もち(米粉) するめ(うさぎ~) 牛乳	
19 /金	*お誕生日会メニュー かたつむりカレー(雑穀米 あじさいサラダ 冬瓜スープ(ピーナツ入り) さくらんぼ	米/きび/ひえ/押麦/なたね油/無塩バター/アヒージョ/冬瓜スープ(ピーナツ入り)	鶏もも肉/スキムミルク/牛乳/ピザチーズ/なれど/ウインナー/蒸しかまぼこ/ラクトアイス	にんにく/生姜/セロリー/玉葱/にんじん/トマト/りんご缶/アスパラ/南瓜/サニーレタス/キヤウ/赤やわらぎ/きゅうり/レモン/りんご/小ねぎ/冬瓜/さくらんぼ	アイスクリーム (べんきん:ヨーグルト) ウエハース 牛乳(幼・乳) ボーロ	
20 /土	中華菜飯 ピーフンソテー 白菜とピーチのスープ バナナ	米/なたね油/三温糖/ごま油/ピーフン/ピスケット/おこし	豚もも肉/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳	だけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/こまつな/玉葱/キャベツ/青ビーマン/はくさい/ブロッコリー/バナナ	ほんこめ菓子 牛乳	
22 /月	ごはん(幼:ラップ おにぎり 焼き魚(鮭) 野菜のこま和え オクラの味噌汁 オレンジ	米/三温糖/ごま(すりごま)/野菜(金時豆) 野菜のこま和え オクラの味噌汁	焼きのり/しろさけ/いんげんまめ(乾)/牛乳	ほうれんそう/にんじん/もやし/玉葱/オクラ/オレンジ/にがうり	じゃがバター ゴーヤチップ(うさぎ~) 牛乳(乳児)	
23 /火	焼きうどん ごぼうサラダ ニラと高野豆腐のスープ バナナ	なたね油/うどん(ゆで)/コーン/ソイソイ/ヨネズ/せんべい/米	豚肩(脂身付き)/かつお節/ボンレスハム/凍り豆腐/牛乳/鶏挽肉	にんじん/玉葱/キャベツ/トマトおにぎり 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう	
24 /水	オーロラドリア マカロニフレンチサラダ ひじきと卵のスープ すいか	米/押麦/なたね油/薄力粉/無塩バター/マカロニ/かたくり粉/ピスケット/フランクパン(食パン)/マーブル/ソイソイ/三温糖/すりごま	鶏もも肉/牛乳/ピザチーズ/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/たまご/ヨーグルト(ドリップ)	玉葱/にんじん/青ビーマン/さやうり/みかん缶/チングンツァイ/すいか	カリカリセサミトースト 牛乳	
25 /木	ゆかりごはん ぶりのてりやき 切り干し大根の炒め煮 モロヘイヤのおひたし 豚肉ともやしの味噌汁 じゅうごはん	米/ごま(いり)/なたね油/三温糖/ウエハース/薄力粉/粉糖	ぶり/油揚げ/かつお節/豚もも肉/牛乳/たまご/木綿豆腐	ゆかり/にんじん/切干したいこん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/モロヘイヤ/もやし/ねぎ/オレンジ/かぼちゃ	南瓜ドーナツ(豆腐入) 牛乳(乳児)	
26 /金	ハンバーガー(セルフ フライドポテト チーズドレッシングサラダ コーンチャウダー 冷凍みかん	ライ麦パン/パン粉/かたくり粉/じゃがいも/なたね油/三温糖/無塩バター/薄力粉/クリームソース/コン/塩せんべい/ピーフン/ごま油	豚ひき肉/スキムミルク/たまご/あおりのり/クリームチーズ/ベーコン/牛乳/鶏もも肉	サラダ菜/玉葱/にんじん/りんご/キャベツ/ブロッコリー/みかん(冷凍)/生姜/小ねぎ	フォー 麦茶 牛乳(幼・乳) ウエハース	
27 /土	ごはん 鶏チリ キャベツのさっぱり和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米/かたくり粉/なたね油/三温糖/とうもろこし(ゆで)/ボーロ/クロワッサン	鶏もも肉/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳	生姜/玉葱/青ビーマン/キャベツ/にんじん/もやし/きゅうり/ほうれんそう/オレンジ	クロワッサン 牛乳	
29 /月	にんじんごはん かつおと野菜の揚げ煮 磯和え かぶの味噌汁 ぶどう(デラ)	米/ごま(いり)/かたくり粉//さつまいも/コーン/三温糖/ソーダクラッカー/薄力粉/無塩バター/なたね油	かつお/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/たまご/ベーコン/ブロッコリー/ピーフン/ごま油	にんじん/生姜/にんにく/さやいんげん/はくさい/こまつな/玉葱/かぶ(葉)/ぶどう/パセリ	チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)	
30 /火	フルコギ風耳 チョレギ風サラダ 春雨スープ バナナ	米/三温糖/なたね油/ごま油/ごま(いり)/緑豆はるさめ/せんべい/マカロニ/無塩バター/かたくり粉	豚もも肉/木綿豆腐/牛乳/たらこ/昆布/クリーム(乳脂肪)/焼きのり(きざみのり)	にんにく/玉葱/にんじん/もやし/にら/レタス/きゅうり/海藻ミックス/生姜/干し椎茸/ねぎ/チングンツァイ/バナナ/みかんジュース	たらごクリームパスタ みかんジュース 牛乳(幼・乳) せんべい	