

# きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～  
2021.6.1

\*\*\*今月の目標\*\*\*  
丈夫な歯をつくろう

## 今月の予定

- ・11日：らいおん組：梅ジュース作り
- ・18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。

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。新型コロナウイ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でもあります。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、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レ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

### 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、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

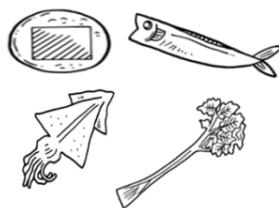
よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまないと、消化が不十分になり、胃に負担がかかります。

### 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ます。



## くま組：蒸しパン作り



先月、くま組さんになって初めての調理保育を行い、いつも食べているおやつ「黒糖蒸しパン」を作りました。まずは、どんな材料が入っているのか、材料や道具のお名前を確認。生地を作る工程を見てからスタート！みんなで順番に材料を加えて混ぜたら、各自名前を書いたカップに入れて、お部屋で蒸して食べました。楽しみながら上手に出来上がりました。



## 菜園活動

## 畑で育っています

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、食べ物に対する関心や感謝の気持ちも育つといいですね。今年度は、プランターでお花も育てています。

## ベランダ、屋上 園庭(プランター)

### \*ジャガイモ(3種類)

3月末に植えたジャガイモ、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よ。

### \*絹さや、スナップえんどう、空豆

どんどん収穫できています。収穫して、給食に取り入れています。

### \*きゅうり

苗を植え付け、グングンのびています。黄色い花と小さな実をつけています。

### \*モロヘイヤ

種を植え付けましたが、やっと小さな芽が出てきたところです。

### \*マイクロトマト&トマト

苗を植え、今は黄色い花と可愛い青い実をつけ始めています。

### \*ピーマン

苗を植え、今は実がついています。収穫して、ミニ調理で食べています。

### \*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、すぐにわかりますよ。

### \*すいか

ワラの上につるを伸ばしはじめています。黄色い小さな花が咲いています。

### \*オクラ

元気にぐんぐん育っています。

### \*ゴーヤ、今年も元気に育っています。

### \*オクラ

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。

### \*いちご

うさぎ組さんが、プランターで栽培中。かわいい花や実をつけています。

### \*あさがお

くま組さんで育てています。夏にはきれいな花を咲かせてくれそうです。

### \*かぼちゃ

屋上で栽培中。太陽をいっぱい浴びています。

## かぶ収穫♪ ぱんだ組さん



ぱんだ組さんでは、昨年度からかぶを育て、すでに何度か収穫。汁物が好きなクラスなので、茹でて汁物に入れて食べていたのですが、先日はバター炒めにして食べました。子どもたちはすっかり「かぶ好き」になったようです。



# 2021年度 6月分 予定献立表



日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
01 火	あんかけ焼きそば れんこんサラダ オクラのスープ バナナ	蒸し中華種、米、卵、黒砂糖、マヨネーズ、なたね油、なたね油(種まぶし用)、片栗粉、ごま油、	木綿豆腐、豚肉、うすら卵水煮、牛乳	バナナ、たまねぎ、れんこん、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、だけのこと(ゆで)、こまつな、オクラ、ごま、しょうが、黒きくらげ(乾)	やさいかりんどう牛乳(幼・乳) 米粉のサターアングラー 牛乳(乳児)
02 水	五穀ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き フロッコリー入り野菜ソテー にらたまスープ(豆腐入り)	ロールパン、米、押麦、無塩バター、片栗粉、ごま油	鶏肉)、木綿豆腐、鶏肉、卵、納豆、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	温室メロン、キャベツ、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、マーマレード、にら、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご	せんべい牛乳(幼・乳) 納豆チャーハン 牛乳(乳児)
03 木	ごはん カレーの南部揚げ ジュシーフルーツ ごぼうスティック煮 磯和え(ほうれん草・もやし)	米、小麦粉、三温糖、無塩バター、砂糖、ごま油	かだい、卵、味噌、牛乳、油揚げ、脱脂粉乳	グレープフルーツ、ごぼう、緑豆もやし、ほうれん草、にんじん、なす、たまねぎ、干しぶどう、黒ごま、きざみのり	クラッカー牛乳(幼・乳) ミルクスコーン 牛乳(乳児)
04 金	オーロラドリア コーンサラダ ビーフンスープ オレンジ	じゃがいも、米、強力粉、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油、ビーフン、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ピザチーズ、鶏肉、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ねぎ、きゅうり、こまつな、ピーマン、こんぶ、しょうが、干しいたけ	ポーロ牛乳(幼・乳) じゃが芋ボンデージュ 12歳~カミカミ昆布 麦茶
05 土	ブルゴ風丼 海藻サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	米、クロワッサン、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌	バナナ、たまねぎ、もやし、レタス、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、ごま、海藻ミックス	せんべい牛乳(幼・乳) クロワッサン 牛乳
07 月	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし(白・小松菜)	米、小麦粉、マーガリン、コーンフレーク、砂糖、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、味噌、卵、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、はくさい、こまつな、ねぎ、えのきたけ、にんじん	ポーロ牛乳(幼・乳) コーンフレーククッキー 牛乳
08 火	ドライカレー 大根ツナサラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ 冷凍みかん	米、さつまいも、押麦、メープルシロップ、なたね油、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、あらははんぺん、ツナ水煮缶	冷凍みかん、たまねぎ、だいごん、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、にんにく、しょうが	ビスケット牛乳(幼・乳) いもケンピ ヨーグルト 麦茶
09 水	照り焼きチキンバーガー マカロニウインナーソテー コーンチャウダー パイン	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、無塩バター、薄力粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉)、ウインナーソーセージ、ベーコン、カルピス	パイナップル、たまねぎ、コーンクリーム(冷凍)、レタス、ぶどう天然果汁、コーン、にんじん、すりおろしりんご缶、ピーマン、アガー、バナナ	やさいかりんどう牛乳(幼・乳) あじさいゼリー せんべい 麦茶
10 木	五目うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え ジュシーフルーツ	ゆでうどん、米、小麦粉、三温糖、なたね油	焼ちくわ、鶏肉、油揚げ、味噌、牛乳	グレープフルーツ、だいごん、きゅうり、にんじん、だけのこと(ゆで)、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、ひじき、すりごま、ごま、あおのり	干し芋牛乳(幼・乳) しそひじきおにぎり 牛乳(乳児)
11 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 しらす和え	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、なたね油	豚肉(肩ロース・小腸)、木綿豆腐、味噌、ピザチーズ、さつま揚げ、しらす干し、油揚げ、牛乳	バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、なめこ、切り干しだいごん、いんげん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	ウエハース牛乳(幼・乳) コーンチーストースト 牛乳(乳児)
12 土	ガーリックチャーハン おろし野菜のナムル わかめスープ オレンジ	米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ささ身、チーズ、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、葉ねぎ、ごま、にんにく、カットわかめ	せんべい牛乳(幼・乳) チーズドッグ 牛乳
14 月	ごはん(ラップおにぎり) めかじきの香味焼き 肉じゃが ゆかり和え ※4・5歳児 おにぎり作り	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、三温糖、ごま油、なたね油	かじき、豚肉、味噌、きな粉、油揚げ、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、だいごん、そらまめ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しらたき、いんげん、ねぎ、焼きのり、すりごま、しょうが、にんにく	クラッカー牛乳(幼・乳) マカロニきなこ 茹でそらまめ 牛乳(乳児)
15 火	スパゲティミートソース ごぼうサラダ たまごスープ 小玉すいか	スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、なたね油(種まぶし用)、砂糖	ヨーグルト(トリク)、豚ひき肉、卵、ハム、ピザチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、すいか、にんじん、もやし、トマト水煮、ごぼう、きゅうり、こまつな、トマトピューレ、コーン、セロリ、しょうが、ごま、にんにく、りんご	せんべい牛乳(幼・乳) かぼちゃもち(みたらし) 飲むヨーグルト



# 太陽の子保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
16 水	クリームライス アスパラ野菜ソテー モロヘイヤスープ 冷凍みかん	米、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、ベーコン、生クリーム、脱脂粉乳	冷凍みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、モロヘイヤ、ブロッコリー、しめじ、コーン、グリーンアスパラガス、ごま	ビスケット牛乳(幼・乳) おにぎり(わかめ・ごま) 牛乳(乳児)
17 木	きごひはん めだいのくわ焼き いそ煮 オクラときゅうりのおかか和え	米、小麦粉、三温糖、きび(精白粒)、なたね油	牛乳、めだい、木綿豆腐、卵、味噌、大豆(乾)、さつま揚げ、油揚げ、乾燥おから、かつお節	オレンジ、オクラ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、干しいたけ、しょうが	ポーロ牛乳(幼・乳) おからドーナツ 牛乳(乳児)
18 金	カエルバーガー スパゲティソテー タピオカスープ サクランボ	ロールパン、スパゲティ、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、タピオカ粉、なたね油、ごま油	鶏肉)、ベーコン、ラクトアイス	さくらんぼ(国産)、ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、干しぶどう、しょうが、干しいたけ、りんご	やさいかりんどう牛乳(幼・乳) フローズンヨーグルト (1歳 ヨーグルト) せんべい 麦茶
19 土	肉味噌ごはん グリーンサラダ ほうれん草と生揚げのすまし汁 バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、味噌	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レタス、ほうれん草、フロッコリー、きゅうり、だけのこと(ゆで)、干しいたけ、にんにく、しょうが	せんべい牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳
21 月	ごはん さわらのねぎみそ焼き 煮豆(金時豆) 野菜のごま和え(小松菜・白)	米、薄力粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油	さわら、木綿豆腐、牛乳、いんげん、なめ(乾)、味噌、ダイスチーズ、卵、脱脂粉乳	温室メロン、はくさい、こまつな、たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、すりごま、りんご	ポーロ牛乳(幼・乳) チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)
22 火	麻婆なす丼 華風和え アーサ汁 オレンジ	じゃがいも、米、片栗粉、マーガリン、油、なたね油、ごま油、三温糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、味噌	なす、オレンジ、たまねぎ、だいごん、きゅうり、ねぎ、にんじん、にがりり、ゴーヤ、ピーマン、あおさ、干しいたけ、しょうが、にんにく	ビスケット 飲むヨーグルト ゴーヤチップ じゃがバター 牛乳
23 水	食パン(はちみつ&マーガリン) 鶏肉のコーンフレーク焼き じゃが芋とほうれん草のソテー きのこのスープ	食パン、じゃがいも、コーンフレーク、はちみつ、薄力粉、マーガリン、無塩バター	鶏肉)、カルピス、卵	パイナップル、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、コーン、えのきたけ、りんご	せんべい牛乳(幼・乳) カルピスわらびもち (1歳 カルピスゼリー) どうぶつビスケット 麦茶
24 木	冷やし豚しゃぶうどん かぼちゃと生揚げの含め煮 バナナ	ゆでうどん、米、三温糖、押麦、マヨネーズ、無塩バター、なたね油	豚肉、生揚げ、ベーコン、味噌、牛乳	バナナ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、だまめ(冷凍)、ねぎ、エリンギ、すりごま、干しいたけ	干し芋 (AM) 牛乳(幼・乳) カレーライフ 牛乳(乳児)
25 金	ごはん かつおと野菜の揚げ煮 ごま味噌和え かぶと油揚げの味噌汁	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、薄力粉、三温糖、無塩バター、砂糖	かつお(巻)、味噌、油揚げ、牛乳	冷凍みかん、緑豆もやし、こまつな、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン、いんげん、かぶ、粟、すりごま、にんにく、しょうが	クラッカー牛乳(幼・乳) メロンパン風トースト 牛乳(乳児)
26 土	海南チキンライス さつま芋サラダ 小松菜のスープ オレンジ	米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉・角切り)、木綿豆腐、ハム	オレンジ、トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、コーン、にんじん、いんげん、すりごま、にんにく、しょうが	せんべい牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳
28 月	むぎごひはん ぶりの西京焼き 五色煮 梅おかか和え	米、薄力粉、黒砂糖、押麦、なたね油、焼き麴(白玉麴)、三温糖	ぶり、卵、味噌、焼ちくわ、牛乳、かつお節	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、板こんにゃく、だけのこと(ゆで)、ごぼう、いんげん、うめ干し、カットわかめ、しょうが	クラッカー牛乳(幼・乳) マラーカオ 牛乳(乳児)
29 火	やさそば ちくわときゅうりのサラダ 水菜のスープ ジュシーフルーツ	蒸し中華種、米、マヨネーズ、なたね油、なたね油(種まぶし用)	木綿豆腐、豚肉、サラダちくわ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、サラダちくわ、にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、みずな、ピーマン、ごま、塩こんぶ、あおのり	やさいかりんどう牛乳(幼・乳) 塩昆布おにぎり 牛乳(乳児)
30 水	黒糖ロールパン 鶏肉のピザ焼き じゃが芋のココロソテー キャベツスープ(いんげん)	コッペパン、米粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、無塩バター	鶏肉)、ピザチーズ、豆乳、牛乳	冷凍みかん、たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、コーン、フロッコリー、いんげん、ピーマン、トマトピューレ、レモン果汁、にんにく	せんべい牛乳(幼・乳) 米粉バナナケーキ 牛乳(乳児)