



6月こんだてひょう

平成 28 年 6 月 1 日 豊間根保育園

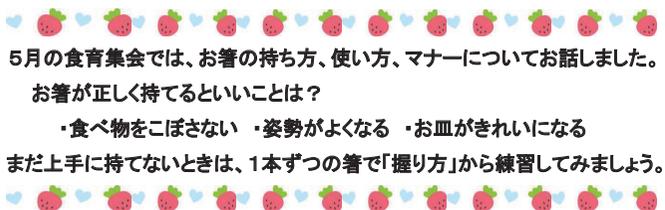


咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



5月の食育集会では、お箸の持ち方、使い方、マナーについてお話ししました。

お箸が正しく持てるとういことは？

- ・食べ物をこぼさない
- ・姿勢がよくなる
- ・お皿がきれいになる

まだ上手に持てないときは、1本ずつの箸で「握り方」から練習してみましょう。

今月のカミカミメニュー：五目きんぴら・竹輪の海女ちゃん揚げ・大豆サラダ

ストーンクッキー・カミカミ昆布



誕生会のメニュー

- ★ ツナピラフ
- ★ 鶏肉の甘辛煮
- ★ りんごのフレンチサラダ
- ★ 餃子ピザ
- ★ 野菜スープ
- ★ フルーツ盛り合わせ

23日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

- ※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにして持たせてください。
- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	食 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	水	ミニジュース・サブレ	鶏肉のマーメイド焼き・スイートポテトサラダ・ナムル・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	509	541
2	木	牛乳・せんべい	さばの味噌煮・ピーフンソーテ・キャベツのおかか和え・すまし汁・果物		牛乳☆ホットケーキ	553	574
3	金	牛乳・ブリッツ	たこ天・しょうゆフレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物		ミニジュース・いかせんべい	433	451
4	土	ヨーグルト	カレーライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
5	日						
6	月	牛乳・クラッカー	マカロニグラタン・五目きんぴら・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳☆チーズケーキ	665	699
7	火	牛乳・ハーベスト	豚肉の生姜焼き・大根サラダ・ブロッコリーソーテ・味噌汁・果物		牛乳・ミニチョコパン	505	508
8	水	ミニジュース・ビスコ	五目卵焼き・春雨サラダ・粉ふき芋・味噌汁・果物		ジョア・バウムクーヘン	448	494
9	木	牛乳・ビスケット	鮭の西京焼き・野菜炒め・小松菜のおかかマヨネーズ・すまし汁・果物		牛乳☆しょうゆ団子	483	511
10	金	牛乳・卵ボーロ	野菜のメンチカツ・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	500	525
11	土	ヨーグルト	ハヤシライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
12	日						
13	月	牛乳・ウエハース	鶏肉のソース焼き・ブロッコリーと卵のサラダ・枝豆・味噌汁・果物		ジョア☆ストーンクッキー	589	648
14	火	牛乳・サブレ	タラフライ・大根とツナのサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ミニクロワッサン	522	529
15	水	ミニジュース・せんべい	和風ハンバーグ・スパゲッティソーテ・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳☆チョコ蒸しパン	573	628
16	木	牛乳・ブリッツ	鮭のレモン焼き・千切野菜の炒め煮・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳☆ワッフル	590	647
17	金	牛乳・クラッカー	カレーライス・コンサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物		ミニジュース・ドーナツ	618	640
18	土	ヨーグルト	焼きそば・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
19	日						
20	月	牛乳・ハーベスト	タラのパン粉焼き・春雨ソーテ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳☆りんごケーキ	597	623
21	火	牛乳・ビスケット	シューマイ・和風サラダ・トマト・味噌汁・果物		麦茶☆おにぎり	511	562
22	水	ミニジュース・ビスコ	さばのカレー焼き・キャベツのごまサラダ・ジャーマンポテト・味噌汁・果物		牛乳・せんべい・カミカミ昆布	492	549
23	木	牛乳・サブレ	誕 生 会		プリン・ウエハース	500	502
24	金	牛乳・クッキー	松風焼き・スパゲッティサラダ・ツナ和え・味噌汁・果物		牛乳・パイ菓子	566	544
25	土	ヨーグルト	ドライカレー・大豆サラダ・トマト・スープ・果物(まつぼっくり組参観日)		麦茶・お菓子		
26	日						
27	月	牛乳・ブリッツ	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・ミニクリームパン	515	554
28	火	牛乳・クラッカー	マーボー豆腐・涼伴三糸・竹輪の海女ちゃん揚げ・味噌汁・果物		☆オレンジゼリー	500	509
29	水	ミニジュース・クッキー	肉じゃが・シルバーサラダ・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物		牛乳☆ごまトースト	578	588
30	木	牛乳・卵ボーロ	タラのオランダ揚げ・青菜の板かま和え・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	409	427

※ 「前園児午後のおやつ」の欄の☆印は手作りおやつの日です。