



6 がつ の こ ん だ て ひ ょ う



平成30年度 平田保育所

〈今月の目標〉

よく噛んで
食べよう！



爽やかな5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきました。
6月4日はむし歯予防デーです。よく噛むことは、むし歯を
予防するだけでなく、食べ物をしっかりと味わい、食の満足を
得るという面で重要です。子どもたちと一緒に給食を食べると、
なかなか上手に噛むことができません、食べ物を口にためたり、丸
のみする姿を目にします。
今月は給食やおやつで、噛みごたえのある食材（ごぼう、切
干大根、大豆、じゃこなど）を多く取り入れています。かみか
みメニューの献立には★印をつけています。ご家庭でも食事を
一緒に楽しみながら、よく噛む習慣を身につけましょう。

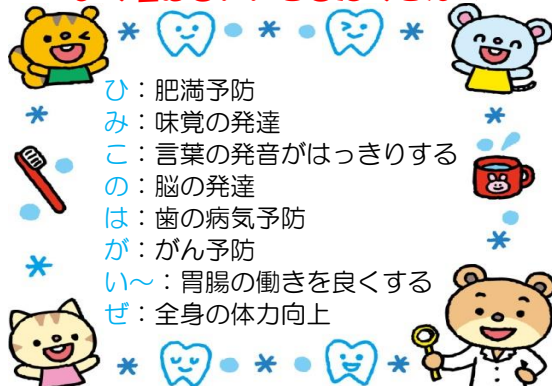


金

1
(午前のおやつ1、2歳児)
ブルーベリーヨーグルト
お茶
ごはん
魚の照り焼き
ひじきのソテー
新じゃが芋のみそ汁
お好み焼き
牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6 節句会 ぞうのびのびりすすくすくの日 チーズ お茶	7 きな粉まめ 牛乳	8 煮昆布 牛乳
ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんとこんにゃくの 黒ごま和え キャベツのみそ汁 味噌焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え かわちばんかん	ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア	ごはん レバー入りミートローフ ★ごぼうサラダ ほうれん草のスープ	五穀ごはん 魚の変わり焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 びわ
	黒糖わらび餅 牛乳	ココアクッキー カルピス	黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶	甘辛じゃが芋 牛乳
11 マカロニきな粉 お茶	12 みたらし団子 お茶	13 弁当の日 かりかりいりこ お茶	14 煮豆 お茶	15 野菜クラッカー 牛乳
ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁	ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆サラダ あごのつみれ汁 かわちばんかん		ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具だくさんみそ汁	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン カラフルサラダ しじみのすまし汁 デラウェア
新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	和風ツナおにぎり お茶	かしわもち 新茶	あさりしぐれおにぎり お茶	豆腐ドーナツ 牛乳
18 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	19 アスパラのおかか和え 牛乳	20 ココアクッキー お茶	21 きな粉かぼちゃ お茶	22 こあらのびのび うさぎすくすくの日 かりかりいりこ 牛乳
梅ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ なめこ汁	親子丼 煮豆(金時豆) ブロッコリーのごまマヨ和え メロン	ごはん かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ	ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ★きゅうりの中華漬け 春雨スープ
韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	焼きビーフン お茶	中華おこわ お茶	★たこおにぎり 牛乳	ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳
25 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	26 ばんだのびのび ひよこすくすくの日 蒸しかぼちゃ 牛乳	27 誕生会 煮昆布 牛乳	28 煮豆 お茶	29 そうめん流し 粉ふき芋 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ あさり汁 デラウェア	ドライカレー ★まめなサラダ さくらんぼ	ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁 冷やしトマト	そうめん 魚の衣焼き 小松菜のごま和え メロン
洋風ちらしおにぎり パスチャライズ牛乳	ごまチャーハン 牛乳	あじさいのヨーグルトムース お茶	ふりかけおにぎり 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳

よく噛むといいことたくさん★



ひ：肥満予防
み：味覚の発達
こ：言葉の発音がはっきりする
の：脳の発達
は：歯の病気予防
が：がん予防
い～：胃腸の働きを良くする
ぜ：全身の体力向上

いろんな
こいのほりが
できたよ！

5月9日は子どもの日献立で、給食ではこいのほり寿司、おやつ
ではこいのほりクッキーを食べました。大きなこいの
ほりをのぞき込み、「おおきいね！」と喜んでいました。そう組
さんは、自分たちでオリジナルのこいのほりクッ
キーを作りました。大きさを覚えて、お父さん、お母さん、子ども
たちを作ったり、目やうろこの模様を工夫したりし
ていましたよ。焼きたてのクッキーはとってもいいにおい♪子ども
たちはあっという間に食べていました。



わあ～！
おっきなこいのほりだ！

6月21日(木)は夏至です。

1年で最も昼が長く夜が短い日です。島根県では、取れたての麦を団子にして
食べる文化が残っている地域があるようです。関西地方では豊作を願ってたこを
食べる風習があります。これは、たこの八本足のように稲が八方に根を張るよう
に、という願いが込められています。
今月はおやつに「たこおにぎり」を食べます。タコを食べて、暑さに負けない
体力をつけましょう。