

平成30年7月 ほうゆう保育園献立表

食育目標・・・暑さに負けず、たくさん食べよう！

<中期食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午 前 食	日付	午 前 食
2日 30日 (月)	7倍粥 挽肉の人参あんかけ 玉ねぎのとろとろ煮 野菜スープ	10日 24日 (火)	7倍粥 大根と鶏肉のシチュー マッシュポテト 野菜スープ
3日 17日 31日 (火)	7倍粥 豆腐の野菜あん ポイルキャベツ 野菜スープ	11日 25日 (水)	野菜雑炊 にんじんツナサラダ 野菜スープ
4日 18日 (水)	7倍粥 しらす大根 かぼちゃのマッシュ 野菜スープ	12日 26日 (木)	7倍粥 肉じゃが風 豆腐スープ
5日 19日 (木)	7倍粥 挽肉きゃべつあえ じゃがいものココロコ 野菜スープ	13日 27日 (金)	7倍粥 カレイのあんかけ 大根の煮物 野菜スープ
6日 (金)	7倍粥 カレイの野菜あんかけ ココロコ人参 野菜スープ	14日 28日 (土)	7倍粥 ホイコーロー風 かぼちゃのココロコ 野菜スープ
七夕		20日 (金)	7倍粥 マッシュポテトのひき肉あん にんじんのトロトロ 野菜スープ
7日 21日 (土)	しらす雑炊 きゃべつと玉ねぎのトロトロ 野菜スープ	誕生日会	
9日 23日 (月)	7倍粥 麻婆豆腐風 野菜スープ		

食育だより

今年は梅雨が短く、早くも暑い夏が始まりました。たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら体の変化に気をつけつつ、毎日元気に過ごしていきましょう。

今年も畑で育てた野菜の収穫を子供たちにお願ひしています。トマト、きゅうり、なす、ピーマンなど給食室まで届けてくれます。その中には苦手な野菜もあるようですが、少しずつ食べられるようになってくれたら嬉しいです。

非常時に備えているひじき煮缶を13日と27日に、フルーツ缶はヨーグルトであえて9日と23日に、フルーツゼリーにして20日に給食で頂く予定です。

かむ力のつけ方

かむ力をつけるために、まず大切なのは離乳食のとり方です。唇で食べ物を取り込めるようにしてあげると、歯ぐきや歯でかみ、舌でのどの奥に送るようになり、確実にかむ力がついてきます。子どもの口の奥の方に食べ物を入れてしまうと、かまずに飲み込むしかなくなるので注意しましょう。2歳児以上は、「きゅうりを食べるとどんな音がする？」などと声をかけながら、かむことの楽しさを伝えましょう。

