

ほうゆう保育園献立表

食育目標 よくかんで食べましょう



食育だより



雨の季節になりました。気温と湿度が高くなり、食欲も落ちてくるころです。水分補給は喉が渇いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

カミカミ期

栄養士 白畑加代子

| 日付 | 午前おやつ(乳児のみ) | 昼食 | 午後おやつ | 夕補食 |
|--------|-------------|--|----------------------------------|-----------------|
| 1日 | 麦茶 | パン(備蓄) | 牛乳 | 麦茶 |
| 15日 | せんべい | 具だくさんポトフ | ヨーグルト | オレンジゼリー |
| 29日(土) | | チーズ バナナ | クラッカー | せんべい |
| 3日 | 牛乳 | 麦ごはん | 牛乳 | 麦茶 |
| 17日(月) | せんべい | カレイのご味噌たれ キャベツののり和え・トマト 豆腐とわかめのスープ・バナナ | きなこトースト 野菜スープ | 焼きそば |
| 4日 | 牛乳 | ツナの和風スパゲティ | 牛乳 | 麦茶 |
| 18日(火) | クッキー | もやしとささみのごまヨササラダ ベーコンと白菜のスープ オレンジ | ごま塩おにぎり 野菜スープ | トースト |
| 5日 | 牛乳 | もち麦ごはん | 牛乳 | 麦茶 |
| 19日(水) | クラッカー | 干草焼き(備) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁・メロン | コーンフレーク(牛乳) 野菜スープ | おにぎり |
| 6日 | 牛乳 | 麦ごはん | 牛乳 | 麦茶 |
| 20日(木) | ミレービスケット | 鶏肉の塩麹焼き きゅうりの中華和え 味噌汁・キウイ(乳児 バナナ) | チーズトースト 野菜スープ | チャーハン |
| 7日 | 牛乳 | ロールパン | 牛乳 | 麦茶 |
| 21日(金) | クラッカー | ほうれん草とハムのサラダ スチームオサツ ミネストローネスープ・オレンジ | 手作りふりかけおにぎり 野菜スープ | スパゲティ ナポリタン |
| 8日 | 麦茶 | カレーライス | 牛乳 | 麦茶 |
| 22日(土) | せんべい | コールスロー バナナ | ヨーグルト ミニパン | グレープゼリー せんべい |
| 10日 | 牛乳 | ハヤシライス | 牛乳 | 麦茶 |
| 24日(月) | せんべい | ハワイアンサラダ コンソメスープ オレンジ | トースト 野菜スープ トースト | トースト |
| 11日 | 牛乳 | もち麦ごはん | 牛乳 | 麦茶 |
| 25日(火) | クッキー | はんぺんチーズフライ 切干大根のごま風味和え 味噌汁・バナナ | 11日黒蜜きな粉トースト 25日甘夏ケーキ せんべい | 焼きそば |
| 12日 | 牛乳 | ジャージャーうどん | 牛乳 | 麦茶 |
| (水) | クラッカー | わかめとコーンのサラダ 野菜スープ バナナ | 野菜スープ おくら納豆ごはん | ジャムサンド |
| 13日 | 牛乳 | もち麦ごはん | 牛乳 | 麦茶 |
| 27日(木) | ミレービスケット | 鮭のタンドリー風 マカロニソテー 味噌汁・メロン | 野菜スープ ミニドーナツ | おにぎり |
| 14日 | 牛乳 | 食パン | 牛乳 | 麦茶 |
| 28日(金) | クッキー | ズッキーニとベーコンのオムレツ ボイル野菜 コーンスープ・キウイ(バナナ) | 野菜スープ じゃこチャーハン | ビーフン |
| 26日(水) | 麦茶 | カエルさんごはん | お茶 | 麦茶 |
| お誕生会 | せんべい | 鶏の竜田揚げ 南瓜サラダ・ブロッコリー わかめスープ・キラキラあじさいゼリー | 野菜スープ ハムサンド | ヨーグルト (ジャム) |

丈夫な歯を育てましょう



食事やおやつは決まった時間に!

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらとたべてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりとすると、区切りがつきやすくなります。



良く噛んで食べましょう!

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。奥歯で噛んでたべているかみてあげましょう。大人と一緒に食事をして『かむとどんな音がするかな?』など声をかけてあげるとよいですね。



歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう!

乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。さらにその吸収を助けるビタミンD(魚類)とたんぱく質(肉・魚・卵・大豆)もしっかりとるようにしましょう。また、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは歯のエナメル質を強くする働きがあります。



6月の食育活動

6月は幼児さんを対象にお味噌作りに挑戦してもらいました。良く煮た大豆をつぶす作業をお手伝いしてもらいました。終わった後、去年・一昨年につめたお味噌を試食しました。幼児さんがまだ小さい時に作ったお味噌の感想は、**いい匂い!おいしい!しょっぱい!甘い!**と反応も様々でした。大豆の甘みを感じてくれた子どももいました。半年後お味噌汁や色々なお料理に使いたいと思います。とても楽しみです。



去年・一昨年のお味噌です

