



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



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	揚げパンきなこ 小魚	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 チーズ	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) フロコリーとコーンの和え物 味噌汁・メロン	コーンフレークスナック するめ	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 せんべい	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・ステーキ 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 ミレービスケット	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	クラッカーサンド ブルーネ	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
	クラッカー	わかめとコーンのサラダ 野菜スープ バナナ	おくら納豆ごはん ウエハース	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	ポップコーン(塩バター) 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)	じゃこチャーハン 麩菓子	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・フロコリー わかめスープ・キラキラあじさいゼリー	hamサンド ウエハース	ヨーグルト せんべい

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。

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。

