



給食だより

6月号

担当 集 ひかり

今月の食育目標

サイホージ・・・歯磨きの習慣を身につけ、正しい歯の磨き方を知る。

トーキョー・・・しっかり座って姿勢よく食事をする。

ニューヨーク・・・正しい姿勢で食べる。

ロンドン・・・食器を持って食べる。

パリ・・・梅雨時期の衛生に十分気を付ける。



5月の食育活動



5月はいろいろな野菜を収穫しました！見て、触れて、食べて、子ども達は楽しみながら食育活動をしています(^^)／



よく噛んで食べましょう

食事をよく噛んで食べると、だ液が出て、食べものの消化・吸収がよくなります。また、だ液には、むし歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べる

ことは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛む習慣を身につけたいですね。



食事を五感で味わいましょう

- ・味を感じる「味覚」
- ・見た目や彩りを楽しむ「視覚」
- ・調理の音を感じる「聴覚」
- ・食べものの手ざわりや食感を知る「触覚」
- ・において食欲を刺激される「嗅覚」

五感で味わい、食事をより楽しい時間にしましょう。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -
中央保育園 西方寺 献立予定表 [ミラネーゼ]



6月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	木	YY指導	牛乳 乾パン	回鍋肉 パンパッザ-サラダ コンスープ	牛乳 ロッククッキー
2	金		牛乳 ビスケット	魚の竜田揚げ シーザーサラダ みそ汁	牛乳 キャロット蒸しパン
3	土	奉仕作業	牛乳 かりんとう	じゃこトースト 牛乳	果汁 おにぎりせんべい
4	日				
5	月		牛乳 小魚チップ	チキンカレー ヨーグルトサラダ 福神漬	牛乳 ホットケーキ
6	火		牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き きゅうり酢の物 みそ汁	牛乳 パナナ チーズ
7	水		牛乳 野菜バー	魚のマヨネーズ焼き かみかみサラダ みそ汁	牛乳 きなこバタートースト
8	木	集会	牛乳 ビスコ	とん汁 スパゲティサラダ 手作りふりかけ	牛乳 青のりポテト
9	金		牛乳 えびせん	かきあげ ごまみそ和え みそ汁	牛乳 フルーツゼリー
10	土		牛乳 サブレ	ちゃんぼん ヨーグルト	牛乳 ベジたべる
11	日				
12	月		牛乳 かりんとう	そばろ丼 切干大根煮 みそ汁	ヨーグルト クラッカー
13	火	みなよむ号	牛乳 丸ぼうろ	筑前煮 野菜のアーモンド和え みそ汁	牛乳 お好み焼き
14	水		牛乳 ウエハース	ジャーマンポテト ツナサラダ みそ汁	牛乳 コロコロラスク
15	木		牛乳 クラッカー	魚のフライ 千切りキャベツ みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト
16	金		牛乳 パナナ	肉豆腐 やさいのごま和え みそ汁	牛乳 オートミールクッキー
17	土		牛乳 ビスケット	ピラフ わかめスープ 漬け物	果汁 動物ビスケット
18	日				
19	月		牛乳 せんべい	ハヤシライス 切干大根サラダ スープ	牛乳 抹茶蒸しパン
20	火		牛乳 乾パン	肉団子スープ かぼちゃサラダ 納豆	牛乳 カムカムラスク
21	水	歯科検診	牛乳 ロールパン	魚の照り焼き れんこんサラダ みそ汁	牛乳 フライドポテト
22	木		牛乳 小魚チップ	麻婆丼 中華はるさめサラダ スープ	牛乳 メロンパントースト
23	金	お誕生会	牛乳 ビスケット	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
24	土		牛乳 クラッカー	肉うどん ヨーグルト	牛乳 焼きりんご
25	日				
26	月		牛乳 野菜バー	鮭のねぎ味噌焼き 五目大豆 かきたま汁	牛乳 パインケーキ
27	火		牛乳 黒棒	肉じゃが 酢の物 みそ汁	ヨーグルト ビスケット
28	水		牛乳 せんべい	栄養揚げ やさいサラダ みそ汁	牛乳 パナナ ウエハース
29	木		牛乳 丸ぼうろ	鶏のみそマヨ焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 豆腐パン
30	金	プール開き	牛乳 パナナ	ドライカレー マカロニサラダ スープ	牛乳 じゃこチーズトースト

ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの	もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ	かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ
----------------------------------	-------------------------------	------------------------------

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。