

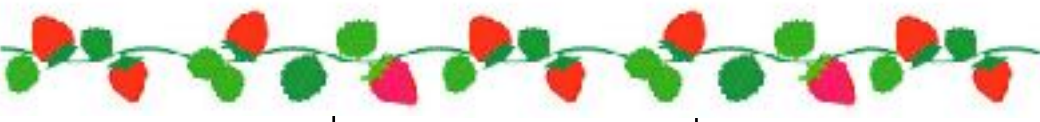
6月の献立



古志ひまわり保育園

Tel：23-1504 Fax：23-1505

メールアドレス：koshi@h-himawari.net

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 きつねうどん ほうれん草の浸し 人参の煮物	2 ごはん 高野豆腐の中華炒め きゅうりのナムル もやしとトマトの スープ	3 チャーハン もやしのスープ
			ごまじゃこおにぎり うぐいす豆 お茶	黒糖蒸しパン 焼きそら豆 牛乳	果物 昆布 お茶
5 ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル とろろ汁	6 ごはん 焼き魚 きゅうりとトマトの ワカメ和え みそ汁	7 ごはん 鶏手羽元の照り煮 五目豆 みそ汁	8 ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 スパゲティサラダ しじみ汁	9 ごはん 飛び魚のごま揚げ 納豆和え 煮豆 すまし汁	10 梅じゃこごはん みそ汁
ぜんざい するめ お茶	干し大根の煮物 いりこ お茶	ニラしらすおにぎり 野菜 お茶	パン 昆布 お茶	グリーンピースおにぎり 野菜 お茶	パン いりこ お茶
12 ごはん がんもといんにゃくの 煮物 ほうれん草の浸し 飛び魚団子のみそ汁	13 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アスパラの しらす和え オニオンスープ	14 ごはん 肉団子の真珠蒸し ワカメとレタスの サラダ トマト みそ汁 黒ごま団子	15 お弁当の日 すみれ組食事公開	16 ごはん 魚のにんにく しょうゆ焼き おからサラダ みそ汁	17 鶏そぼろごはん みそ汁
豆乳ぐず餅 するめ 牛乳	干し大根のおにぎり 野菜 お茶	米粉野菜クレープ お茶	黒豆おにぎり 野菜 お茶	果物 するめ お茶	
19 ごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 もやしのソテー みそ汁	20 ごはん 煮魚 キャベツの梅和え みそ汁	21 ごはん 厚揚げの 甘酢あんかけ アラメの炒め物 みそ汁	22 笹巻き きゅうりのナムル 肉団子と春雨の スープ	23 ごはん カレーライス 切干ハリハリ トマト	24 冷やしうどん じゃが芋のそぼろ煮
糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	ジャムサンドパン いりこ 牛乳	かっぱ巻き 野菜 お茶	ごぼうスティック 昆布 お茶	梅ヶ枝餅 するめ 牛乳	パン 昆布 お茶
26 ごはん 豚肉と玉ねぎの 生姜炒め 茄子の煮物 みそ汁	27 ごはん 魚のムニエル 糸昆布の炒め物 みそ汁	28 ごはん 厚揚げの煮物 茄子田楽 すまし汁	29 アスパラと 豚肉のちらし寿司 干し大根の煮物 ワカメスープ	30 ごはん 飛び魚の梅しそ揚げ きゅうりのごま和え トマト みそ汁	7月1日 炊き込みごはん みそ汁
梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	きなこ団子 いりこ 牛乳	ぬかおにぎり 野菜 お茶	おやつそうめん お茶	おからピザ するめ お茶	果物 いりこ お茶

先日のお開保育は天候に恵まれ、暑いほどでした。子どもたちも保護者さんと一緒に過ごすことができ、とても楽しそうな表情を見せてくれました。

6月に入ると、夏野菜が登場します。子どもたちがどんな顔をして食べてくれるのか楽しみです。



噛むことの大切さ!!



最近、硬い食材が噛めない、前歯で噛みちぎることができない子どもさんが多く見られるようになったと感じています。日々の生活の中で経験をつみ何でも食べられる子どもになって欲しいと思い保育園では、噛むことを意識した献立を取り入れ、メニューによって硬さを調節しています。

噛むとどうしていいの？

- ①食べものの美味しさを感じます。
→歯ごたえ、味わい…素材のそのもののもち味がわかります。

②消化を助けます。
→噛むと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。

③唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。

④歯やあごの骨を強くします。

⑤言葉の発音がはっきりするようになります。
- (食べものの文化より抜粋)
-
- ### かみかみレシビ
-
- #### <ごぼうスティック>
- ・ごぼう 1袋
(塩・片栗粉・油)

①ごぼうは洗い、斜め切りにし、酢水につける。

②水気をきり、ボールに入れ、塩で下味をつける。

③片栗粉をまぶし全体にからめる。

④③に油をからめる。

⑤230℃のオーブンで20～30分カラッとなるまで焼く。
- #### <切干中華サラダ>
- ・切干大根 20g・人参 1/4本

・もやし 1/2袋・きゅうり 1本

・にんにく 1/2かけ

(酢・砂糖・しょうゆ・ごま油)

①切干大根はさっと茹で、食べやすい大きさに切る。

②人参、きゅうりはそれぞれ千切りにし塩をしておく。しんなりしたら一度洗い絞っておく。

③もやしも茹で、食べやすい大きさに切る。

④ボールに①②③とにんにくのすりおろしを入れ、酢・砂糖・しょうゆ・ごま油で味をつける。
- ### お知らせ
- ・15日(木)お弁当の日

暑さが予想されますので保冷をお願いします。

すみれ組食事公開

親子で楽しく食事ができたらと思いますので、沢山の参加をお待ちしています。