

令和2年6月予定献立表(離乳中期)

フレール保育園

日	曜	献立名	材料
1 15	月	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし	米/ 鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉/ ほうれん草 人参 だし
2 16	火	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参とキャベツの煮びたし	米/ 鶏ひき肉 豆腐 だし 片栗粉/ 人参 キャベツ
3 17	水	7倍粥 野菜スープ 鮭の豆乳煮	米/キャベツ 人参 だし 鮭 豆乳/
4 18	木	7倍粥 味噌汁 鶏と野菜の煮物	米/だし 味噌 じゃがいも/ 鶏ひき肉 人参 小松菜 かぶ だし
5 19	金	7倍粥 しらすとキャベツの煮物 人参のミルク煮	米 しらす キャベツ だし 片栗粉/ 人参 牛乳
6 20	土	ひき肉のうどん 3色サラダ	うどん 鶏ひき肉 人参 和風だし/ キャベツ 人参 ミニトマト
8 22	月	7倍粥 白身魚の煮物 小松菜と人参の煮びたし	米/ 白身魚 玉ねぎ だし/ 小松菜 人参 だし
9 23	火	7倍粥 野菜のスープ 鶏肉の豆乳煮	米/なす キャベツ 人参/ 鶏ひき肉 豆乳 片栗粉
10 24	水	7倍粥 白身魚と芋の煮物 小松菜の煮びたし	米/ 白身魚 じゃがいも だし 片栗粉/ 人参 小松菜 だし
11 25	木	7倍粥 豆腐とツナの煮物 人参の煮物	米/ 豆腐 ツナ缶水煮 片栗粉 人参 だし
12 26	金	7倍粥 ほうれん草スープ 鶏と野菜の煮物	米/ほうれん草 だし 鶏ひき肉 人参 キャベツ だし 片栗粉
13 27	土	小松菜かゆ しらすとキャベツごま和え	米 小松菜/ しらす キャベツ 人参 だし 片栗粉
29	月	7倍粥 鶏と人参の煮物 ほうれん草の煮びたし	米/ 鶏ひき肉 人参 だし 片栗粉/ ほうれん草
30 	火	7倍粥 白身魚の豆乳煮 ヨーグルトサラダ	米/ 白身魚 豆乳 片栗粉 キャベツ 人参 ヨーグルト

※朝間食は乳児（にじ、ほし、つき組）に提供します。
 〔 朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
 アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。〕
 ※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
 ※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

《今月の行事》

30日：誕生会



緊急事態宣言中は、お弁当持参のご協力ありがとうございました。
 今年度がスタートして2か月。今年は特に日々が過ぎるのがあっという間に感じます。自粛が続き、今後どうなるか不安な中でしたが、少しずつ日常が戻っていくと思われますので、大人も子どもも生活リズムを整えていけるといいですね。給食は少しずつ夏の食材に代わっていきます♪久しぶりのお給食をみんなに喜んでもらえるよう頑張ります！
 (給食室：奥山、重條)

「食事のマナーを知ろう！」

食べる時の正しい姿勢

体はやや前に倒す
 体にあった高さの机
 足底は床につく



正しい姿勢で食べることは、しっかり噛んで食べることにもつながります。そのためには足が地面についていることが大切です。保育園では地面に足が届かない子のために保育士が足置きを用意してくれています。

食器の持ち方



親指を軽く縁に添え、他の指は揃えて底の高台を支えるように持つと安定して持つことができます。
 箸を持ったままや、お椀の縁や底だけを持つのは安定しないので良くありません。

食具の持ち方

上握り → 下握り → えんぴつ握り
 (1歳～2歳頃) (2～3歳頃)



えんぴつ握りで食具を持つことが出来ると、箸に移行したときに上の箸をスムーズに動かしやすいです。箸のスタートはご家庭によるとと思いますが、保育園では食具の鉛筆もちができるようになることを目安にしています。



箸のマナーいくつかわかるかな？

箸のマナーはたくさんありますが、大人もついつい忘れてやってしまいがちなもの…。

その人の食べ方は小さな頃からの習慣の積み重ねでつくられるものです。多くある箸のマナーから代表的なものをピックアップしてみました。



たたきばし



たてばし



さしばし



なみだばし



さぐりばし



まよいばし



かみばし



さしばし



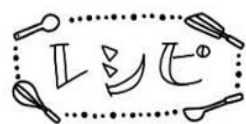
わたしばし

子どもと一緒に食べる大人の食べる様子をよくみていて、それを真似するようになります。一緒に食事を楽しむことが子どもに食事の楽しさやマナーを伝えることができる一番の方法ですので、お子さんと一緒に食事をする時間を楽しんでもらえればと思います♪



6月は歯と口の健康週間！体に大切なカルシウムについて

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



人気の給食とおやつレシピを紹介します♪

鮭のカレーマヨ焼き

カレー風味が食欲をそそります！

材料 (2人分)
 鮭…2切れ
 塩…少々
 マヨネーズ…小さじ2
 カレー粉…少々

①鮭に塩を振り、フライパンで焼く。
 ②マヨネーズとカレー粉を合わせて焼いた鮭の表面に塗る。
 ③グリルやトースターなどでいっし焼き色がつくまで焼く。

黒糖わらび餅風

材料 (幼児5人分)
 片栗粉…75g
 黒砂糖…25g
 水…250g

黒砂糖…20g
 水…10g
 きなこ…適量

わらび餅の水を牛乳や豆乳にしてもおいしいですよ。

①鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれ、火にかけて混ぜる。固まってきたら弱火にしてまとまるまで練る。
 ②①を氷水に入れて冷やし手でちぎる。またはバットなどに流して冷やす。
 ③黒砂糖と水を合わせて火にかけ黒蜜を作る。
 ④バットで冷やした場合は水で濡らした包丁で食べやすく切る。
 ⑤黒蜜ときなこをお好みでかける。