

6

月

きゅうだい



令和5年6月1日発行

目標

よく噛んで食べよう

～よく噛んで食べる食生活を～

よく噛んで食べることで、食べ物がのみこみやすくなるだけでなく、脳を刺激し味覚や言葉の発達を促します。これから菌が増えやすくなる時期ですが、よく噛むと殺菌力のある唾液が出て、口の中にあるバイキンをやっつけ虫歯も予防します。食事時、お子さんの口を見て、しっかり口を閉じて食べているか確認してみましょう。



『口に溜めて飲み込めない』
一口分の量を少なめにして、少しずつ噛んで飲み込めるよう、声がけしてみましょう。

『奥歯を使っていない』
奥歯の存在を知らせ「この歯で噛むんだよ」と伝えることで、意識して噛もうとする姿が見られますよ。

畑の収穫物から



毎日たくさんの苺がとれるようになりました。大きな苺は、小さな苺、いろんな大きさのものがあります。赤いものを見つけると「あった!」と言って、つぶさないよう優しく収穫する子供達。たくさんの苺がとれたので、手作りおやつ用のジャムを、らいおん組さんと一緒に作りました。種から植えたスナップえんどうも実がなり始め、収穫しスジとりのお手伝いをお願いしています。甘味のあるお豆なので人気です。お手伝いのついでに、うすいえんどうの豆出しもお願いすると、回を重ねるごとに上手になり、豆に対しての愛情がわくのか、えんどう豆のおにぎりも大人気! 豆出しをお願いする度に「何の料理に入れるの?」「いつ食べられるの?」と、楽しみにしている子供達です。

6月は梅のとれる季節



6月は、梅干しや梅シロップ作りを予定しています。子供達が畑に夏野菜も植えました。お子様と一緒にご覧になってください。

月曜日 * 火曜日 * 水曜日 * 木曜日 * 金曜日 * 土曜日

★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。		ごはんの日 (ごはんはいりません)	1 ・野菜コロッケ ・アスパラと 鶏ささみのごま和え ・わかめのみそ汁	2 ・魚の塩麴焼き ・青菜とうす揚げの和え物 ・焼きじゃが ・きのこのすまし汁	3 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
5 ・がんもの中華風煮 ・ブロッコリーと 人参の和え物 ・梅干し	6 ・魚の唐揚げ ・涼拌三絲 ・絹さやと 玉ねぎのすまし汁	7 ・ビビンバ ・わかめのスープ ・トマト ★梅シロップかん	8 おにぎり弁当 (おにぎりのみお持ちください。3歳以上児クラスは水筒持参)	9 ・魚のごま焼き ・青菜の磯部和え ・ミディトマト ・豆腐のすまし汁	10 同上
12 ・魚のムニエル ・アスパラと 人参のおかか和え ・なすのみそ汁 ★麩のかりんとう(3歳未満児)	13 ・豚肉の生姜焼き ・焼きかぼちゃ ・茹で野菜 ・豆腐のすまし汁	14 ・炊き込みごはん ・角麩と きゅうりの酢みそ和え ・しめじのみそ汁	15 ・アジフライ ・かぼちゃと きゅうりのサラダ ・レタスのスープ ★車麩のかりんとう(3歳以上児)	16 ・鶏ささみの梅しそ焼き ・青菜のきのこ和え ・麦とろめん汁 ・メロン	17 同上
19 ・魚の照り焼き ・粉ふきいも ・青菜と切干しのおひたし ・豆腐のみそ汁 ★うめばしのおにぎり(3歳未満児)	20 ・なすとじゃが芋の ミートグラタン ・茹でスナップえんどう ・野菜スープ	21 ・焼きサバの混ぜ寿司 ・青菜ののり和え ・うす揚げのすまし汁	22 ・厚揚げのあんかけ ・焼きブロッコリー ・わかめのみそ汁 ★ちりめんおにぎり(3歳以上児)	23 カレーの日 ・あじさいカレー ・大豆ときゅうりの コロコロサラダ ・さくらんぼ *3歳以上児のお子さんも スプーンをお持ちください	24 同上
26 ・鶏ひき肉と じゃが芋のさっぱり煮 ・青菜と干しえびの和え物 ・昆布の佃煮	27 ・魚の香りみそ焼き ・ブロッコリーのサラダ ・湯葉のすまし汁 ・小玉すいか	28 ・納豆チャーハン ・きゅうりの梅和え ・ちくわのすまし汁	29 ・魚の南蛮漬け ・茹で野菜 ・オクラのすまし汁	30 ・トマト入り肉じゃが ・いんげんのごま和え ・きなこ	