

# 6月の献立表

令和3年5月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー		ごはん 魚の塩焼 ひじきと大豆の煮物 人参 マヨネーズ和え じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き みそマヨネーズ和え えのきのみそ汁 バナナ	ごはん かぼちゃのかき揚げ ほうれん草サラダ ミニトマト あごのつみれ団子汁	★ <b>笹巻作り</b> かぼちゃ丸パン 魚のタンドリー焼き アスパラサラダ 粉ふき芋 高野豆腐スープ	
午前おやつ		牛乳 ビスケット	牛乳 干し芋	牛乳 ブルーベリー	牛乳 ポーロ	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 豆乳くずもち	牛乳 野菜スティック	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 笹巻き	午後おやつ
食事メニュー	★ <b>あじさい組</b> <b>リクエストメニュー</b> 野菜ラーメン 鶏肉のゆかり揚げ きゅうりの塩昆布和え りんご	8 グリーンピースごはん 魚のごま照り焼き ピーマンのじゃこ炒め 厚揚げの煮物 きょうもみのみそ汁	9 十六穀米ごはん 魚の梅みそ煮 ブロッコリーサラダ 黒豆煮 切干大根のみそ汁	10 ごはん 納豆チャンプルー かぼちゃの煮物 中華きゅうり あおさのみそ汁	11 ピピンパ風丼 きゅうりの酢の物 中華スープ バナナ	12 
午前おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 チーズ	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 和風ピザ	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ジンジャーラスク	午後おやつ
食事メニュー	14 ごはん マカロニグラタン ココロサラダ 昆布のスープ さくらんぼ	15 ごはん 鶏肉と青じそのゴロゴロ焼き ほうれん草とえのきの和え物 人参ラベ 豆腐のみそ汁	16 はと麦ごはん 魚の西京焼き ごぼうサラダ さつまいもの昆布煮 にゅうめん	17 牛ごぼう丼 納豆サラダ 大根のみそ汁 バナナ	18 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 わかめコーンサラダ トマト エリンギのみそ汁	19 
午前おやつ	牛乳 カステラ	牛乳 じゃこ	牛乳 クラッカー	牛乳 人参スティック	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おからもち	牛乳 フルーツサンド	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 春巻きかぼちゃ	牛乳 レーズンスコーン	午後おやつ
食事メニュー	21 豆乳丸パン 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ スナッペンとう ミルクスープ	22 ごはん 魚の煮付け 新玉ねぎの梅和え アスパラの納豆和え 小松菜のみそ汁	★ <b>誕生会メニュー</b> わかめごはん パイキッシュ ブロッコリーのフレンチサラダ ミニトマト カレースープ	24 ごはん ししゃもの南蛮漬 パンパンジー風 サラダ もやしのみそ汁 すいか	25 ごはん ひじきじゃがボール 厚揚げとトマトのじゃこサラダ 煮ごぼう ほうれん草のみそ汁	26 
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 おかすいりこ	牛乳 ビスケット	牛乳 蒸しかぼちゃ	牛乳 おやつパン	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 じゃがバター	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 五平もち	牛乳 スナッパン	午後おやつ
食事メニュー	28 ごはん 春雨の炒め物 おからサラダ 高野豆腐煮 チンゲン菜のみそ汁	29 ごはん 揚げ魚と野菜の和え物 じゃがいもといんげんのサラダ なめこのみそ汁 バナナ	30 ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 ゆでとうもろこし しじみ汁	<b>6月の旬の食材</b>  アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、びわ、さくらんぼ、とびうお、あじ		
午前おやつ	牛乳 チーズ	牛乳 ゆでアスパラ	牛乳 青のりポテト			
午後おやつ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 パンプティング	牛乳 五目ビーフン			

※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。  
 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

## 6月は「食育月間」です

農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月間を「食育月間」と呼び、毎年6月と定められています。「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましよう。

### 家庭でできる食育

- 朝ごはんを毎日食べる
- 旬のものを取り入れる
- 食事マナーに気を付ける
- 食事のあいさつをする
- 家族みんなで食卓を囲む
- 食に関わる絵本を読む
- 親子でごはんをつくる

## 5月も子どもたちにお手伝いをたくさんしてもらいました

そらめくんのふわふわベットのあ!!

**そら豆のさや出し**  
(1・2歳児 ちゅうりっぷ組)

「はちく」というだけのこのしゅるいだったよ。だけのこをたてるとやりやすいよ。

**たけのこの皮むき**  
(2歳児 なのはな組)

まんまるおまめができたあ!!

**グリーンピースのさや出し**  
(5歳児 ひまわり組)

「ほきっ」とおるとすじをとりやすいことがわかったよ。

**水ふきのすじとり**  
(3歳児 こすもす組)

こんなおおきな水ふきだったよ!! トトロのかさみた〜い!!

**よもぎだんご作り**  
(4歳児 あじさい組)  
(5歳児 ひまわり組)

### こどもの日献立



5月6日に”こどもの日献立”をしました。こいのぼりに見立てたミートパイは、「こいのぼりだあ!!」と喜んで食べてくれました。



野菜を仕入れて下さる地元農家さんより、立派な葉付き人参をもってきてもらいました。みんなに「何の野菜の葉っぱかわかるかな?」と質問をすると「大根!」「ブロッコリー!」という答えが返ってきました。なかなかお店では、葉付きの人参を目にしないので、こうやって直接農家さんとお話をして、こんな風に子どもたちに見せたいなどお話をし、持ってきてもらう、一緒に食育をしていけることって素敵だなぁと思いました。

裏に続きます

～6月のおやくそく～

## 「よく噛んで食べましょう」

# 乳・幼児期のかんで食べる力

子どもたちは、歯の萌出や舌・口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物をかんで食べられるようになります。

## 歯の発育に合わせた食べ物の工夫

食べやすい工夫で、いろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

乳臼歯がはえる前 1歳～1歳半	乳臼歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	乳臼歯がはえそろう時 3～5歳
		
前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。	第一乳臼歯が上下はえそろっても、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べたがらない場合があります。	乳歯が20本はえそろうと、口の中が安定し、いろいろな食べ物をかんで食べられるようになります。

### 第一乳臼歯がはえたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは、上手に食べられるようになります。また、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまくかみ切れません。



### 第二乳臼歯がはえたら

かむ面の大きな一番奥の第二乳臼歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



## 口の中はどうなっているの？ 食事中に飲み物を欲しがるとき

食べ物は、よくかんで唾液と混ざることによって、のみ込みやすい状態になります。あまりかまないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲しがると考えられます。また、せかされて食事をする、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。



## 食品による窒息を防止するには

窒息を起こさないためには、子どもの食べる力(かむ、のみ込む力)に合った食事にして、窒息しやすい食品に気をつけます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させましょう。

### 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしてしているもの ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップゼリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	【予防・注意点】 ・1/4にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分に切る ・種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	【予防・注意点】 ・水分をとってのどを潤してから食べる ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない ・よくかむ
かみ切りにくいもの えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のセロリ・みずな・きのこ類・グミ	【予防・注意点】 ・えび、貝類は2歳以上から ・小さく切る ・グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする

### そのほか

のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

参考文献：日本小児科学会「～食品による窒息 子どもを守るためにできること～」 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」ほか