

- 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

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	夏野菜の苗植えをしました♪ (ひまわり組) 園庭の畑に夏野菜の苗を植えました。 (なす・ピーマン・ズッキーニ・ フルーツトマト・大豆) これから暑くなりますが、毎日の水やりもひまわり組さんがやってくれます。収穫を楽しみに、収穫した野菜を給食やクラスでのクッキングで使いたいと思います。			ごはん ひじきつくね きゃべつの 塩昆布和え かぼちゃグリル 大根のみそ汁	★笹巻き作り 丸パン 魚のタンドリー焼き スパゲティサラダ わかめスープ バナナ	
午前おやつ			牛乳 じゃこ煮	牛乳 ストーンクッキー	牛乳 クッキー 0・1・2歳児 クラスは、 きなこおにぎり	午前おやつ
午後おやつ			牛乳	牛乳	牛乳	午後おやつ
食事メニュー	5 ごはん チンジャオロース バンサンスー ミニトマト じゃがいものみそ汁	6 十六穀米ごはん 魚の煮付け みそマヨネーズ和え アスパラの納豆和え 豆乳のみそ汁	7 ピピンパ風ごはん きゅうりの酢の物 スプラウトの 中華スープ すいか	8 ごはん 鶏肉と青じその ゴロゴロ焼き ほうれん草のナムル 切干大根のカレー炒め えのきのみそ汁	9 ごはん 魚の甘酢あんかけ ブロッコリーの白和え 豆腐のみそ汁 バナナ	10
午前おやつ	牛乳 りんごチップス	牛乳 そら豆	牛乳 干し芋	牛乳 かりんとう	牛乳 マカロニきなこ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 マラーカオ	お茶 チーズおかかおにぎり	牛乳 おかずいりこ ゆでとうもろこし	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 レモンクッキー	午後おやつ
食事メニュー	12 ごはん チキンピカタ じゃこサラダ いんげんのごま和え わかめのみそ汁	13 ごはん ししゃもの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 ミニトマト チンゲン菜のみそ汁	14 ごはん ツナ入り厚焼き卵 玉ねぎの梅肉和え じゃがいもの マスタード和え 春雨スープ	15 ごはん 魚のレモン照り焼き ピーマンきんぴら 人参の マヨネーズ和え きゃべつのみそ汁	16 手作りふりかけごはん 高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁 さくらんぼ 0・1・2歳児 クラスは、 バナナ	17
午前おやつ	牛乳 ポーロ	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 クッキー	牛乳 ブルー	牛乳 かぼちゃ煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 マーマレードケーキ	お茶 赤飯チャーハン	牛乳 豆乳ココアゼリー	牛乳 スッキーニのフォカッチャ	牛乳 レーズンスコーン	午後おやつ
食事メニュー	19 バターロール 魚の黄金焼き トマトとわかめの 酢の物 野菜たっぷりスープ バナナ	20 はと麦ごはん 肉じゃが 納豆サラダ ぬか漬け あごのつみれ汁	21 ★お誕生会メニュー カレーピラフ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ 粉ふき芋 豆乳スープ	22 ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き 切干大根の甘酢和え 人参のたらこ和え 厚揚げのみそ汁	23 ごはん チキンカツ もやしナムル 黒豆煮 小松菜のみそ汁	24
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳 ウエハース	牛乳 野菜チップス	牛乳 人参スティック	午前おやつ
午後おやつ	お茶 ねぎ塩こんぶおにぎり	牛乳 高野豆腐ブリッツ	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 ジンジャーラスク	午後おやつ
食事メニュー	26 ★あじさい組 リクエストメニュー 野菜ラーメン 鶏のから揚げ 中華きゅうり りんご	27 ごはん 魚の梅煮 かぼちゃサラダ アスパラグリル 切干大根のみそ汁	28 ごはん 牛肉の ハーベキューソース炒め おくらサラダ ゆでとうもろこし しじみ汁	29 ひじきそぼろごはん 魚の塩焼き じゃがいもと いんげんのサラダ ミニトマト ごぼうのみそ汁	30 ごはん 魚の春巻き 厚揚げとトマトの じゃこサラダ ほうれん草のみそ汁 すいか	
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 ふかし芋	
午後おやつ	お茶 鮭のみそバターおにぎり	牛乳 おしゃぶり昆布 わらびもち	牛乳 切干大根チヂミ	牛乳 コーンマヨネーズパン	牛乳 オートミールクッキー	

5月もたくさんの食活動をしたよ



スナップエンドウのさや出し (3歳児 こすもす組)  
そら豆のさや出し (1・2歳児 ちゅうりっぷ組)  
たけのこの皮むき (2歳児 なのはな組)



よもぎ団子作り (4・5歳児 あじさい・ひまわり組)  
パン作り (5歳児 ひまわり組)  
グリーンピースのさや出し (5歳児 ひまわり組)

人参の収穫体験をしたよ

子どもたちには”食育を楽しく学んでほしい”という思いから、野菜本来の姿や、どのように育てられ、どのように成長しているのか、それを実際に見て学んでほしいと、この度、化学肥料、化学合成農薬に頼らない野菜作りをしておられる、地元農家さんのスピラファームさんに相談させていただき、人参の収穫体験をさせていただきました。当日は、「野菜の葉っぱクイズ」(玉ねぎ・春大根・ズッキーニ・人参)をし、野菜の美味しい食べ方をお話していただいたり、人参の植わっている周りの畑の様子も散策させていただきました。なかなかお店では、葉付きの人参を目にする機会がないのでみんなとても興味津々でしたよ。  
(人参は、白・黄色・紫・オレンジのカラフルな人参でした)  
また、野菜を育てておられる方を知り、安心・安全でおいしい野菜を感謝していただくという貴重な経験となりました。葉付き人参を使った「カラフル人参のかき揚げ」、人参の葉を使ったふりかけをおいしくいただきました。



保育園に持ち帰って、各クラスに見せに回ると白い人参は「だいこんだあ!」紫の人参は「さつまいもだあ!」とつぶやきが聞こえてきましたよ。なかなか葉付きの人参を見る機会もないので、みんな興味津々でした♪

6月の旬の食材

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 など



子どもの日献立

5月2日に”こどもの日献立”をしました。こいのぼりに見立てたハンバーグは、「こいのぼりだあ!」と喜んで食べてくれました。



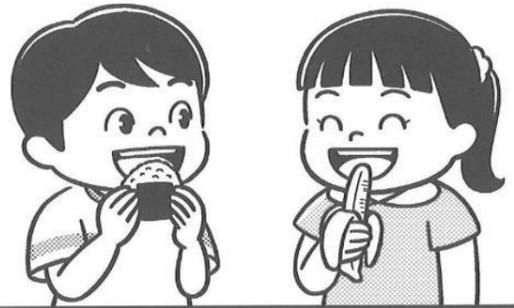
※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。  
※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。

# たのしくたべようニュース

## 一口ずつよくかんで 食べるのが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### 自分に合った一口の量を



早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。

よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

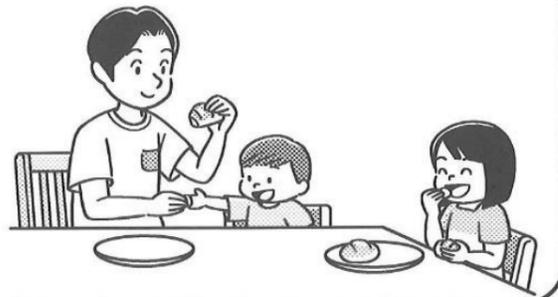
あじさい・ひまわりぐみさんは保育園で「マナーチャレンジ」を予定しています。

### 注意 一口量が多過ぎることによる窒息事故

2020年と2021年に、パンを食べた子どもがのどに詰まらせて窒息する事故\*がありました。パンなどは水分が少なく、口の中で唾液を吸うため、のみ込みづらい食品です。これをよくかまずに口の中にいっぱい詰め込めば、口に入れたパンは大きな塊のままのどに入ってしまう、窒息するリスクが高まります。

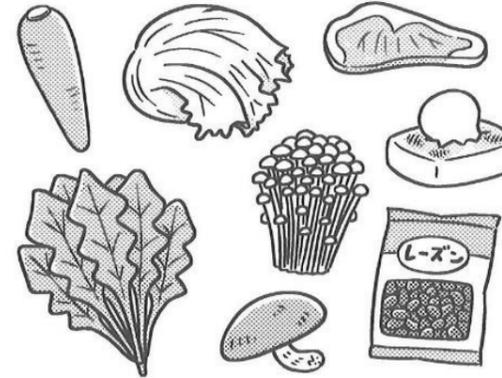
#### 事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげます。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よくかんで食べることを伝えて、食事のようすを見守りましょう。



\*独立行政法人国民生活センター「カットパンによる乳児の窒息事故が発生-小さくちぎって与え、飲み込むまで目を離さないで-」

## いろいろな食感を体験させましょう



かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけではなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験させましょう。

いろいろなものを食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。

**6月は食育月間**

健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さを知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

先日、8か月の子がりんごを食べてのどに詰まらせ意識不明の重体、6ヶ月の子がすりおろしたりんごを食べ意識不明の重体になるという痛ましい事故がありました。このニュースを見られ、不安に感じられた方も多くおられると思います。東部保育園では、4月にお配りした「咀嚼」のおたよりにもありますが、年齢、その子の様子を見ながら食材を代えたり、形態を代えたりと個々に合わせた対応をしております。

りんごについては、1歳を迎えられるまでは出していませんが、1歳を迎えられたお子さんは、りんごのスライスをやわらかく煮ており、低年齢のクラスは、皮をむきスライスで対応をしています。

今後も、より一層子ども1人1人の様子を見ながら気を付けて対応をしていきますので、何か気になることがありましたら、些細なことでもお話していただくと助かります。よろしくお願いいたします。

