

# 6月の台所便り

縄瀬保育園

令和8年6月1日

別府 由香

## 6月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は26日(金)です

| 1・15・29(月)                                    | 2・16(火)                                       | 3・17(水)                                    | 4・18(木)  | 5・19(金)                                | 6・20(土)               |
|---|---|--|--|--|-----------------------|
| ゆで豚のみそかけ<br>わかめの佃煮<br>せん野菜<br>すまし汁            | さつま揚げ<br>しらす干しと<br>ゴマの佃煮<br>豆苗の和え物<br>油揚げのみそ汁 | 鶏肉の甘酢焼き<br>さつま芋の天ぷら<br>小松菜のサラダ<br>切干大根のみそ汁 | じゃが芋のかき揚げ<br>高野豆腐と<br>昆布の煮物<br>レタスのツナ和え<br>玉ねぎのみそ汁 | さばみそ照り焼き<br>アスパラの天ぷら<br>春雨サラダ<br>かきたま汁 | ひじきご飯<br>じゃが芋の<br>味噌汁 |
| 麦茶<br>牛乳ヨーグルトプリン                              | 麦茶<br>牛乳<br>とうもろこし                            | 麦茶<br>牛乳<br>小豆蒸しパン                         | 麦茶<br>果物盛り合わせ<br>チーズ                               | 麦茶<br>牛乳<br>豆腐のきな粉もち                   | 麦茶<br>かつおおにぎり         |
| 8・22(月)                                       | 9・23(火)                                       | 10・24(水)                                   | 11・25(木)   | 12(金)・30(火)                            | 13・27(土)              |
| 鶏の塩麴焼き<br>干切り大根の<br>酢の物<br>じゃこピーマン<br>なめこの味噌汁 | 鯡の南蛮漬け<br>ゆで卵<br>大豆の煮物<br>キャベツの味噌汁            | 豆腐南蛮<br>大根しりしり<br>やみつきキャベツ<br>南瓜のみそ汁       | 煮しめ<br>揚げごぼう<br>スティック胡瓜<br>椎茸の味噌汁                  | 鮭の塩焼き<br>揚げ人参<br>ポテトサラダ<br>青さのみそ汁      | 豚肉のみそ丼<br>豆腐のすまし汁     |
| 麦茶<br>ヨーグルト                                   | 麦茶<br>のりおにぎり                                  | 麦茶<br>果物盛り合わせ<br>チーズ                       | 麦茶<br>牛乳<br>じゃがもち                                  | 麦茶<br>牛乳<br>かぼちゃケーキ                    | 麦茶<br>果物(バナナ)<br>チーズ  |

雨の日が増え、梅雨の訪れを感じる季節になりました。気温と湿度が高くなり、食中毒が心配な季節です。給食室では、加熱や冷却、手洗いを徹底しています。ご家庭でも調理前後の手洗いと、作り置きのある消費をお願いします。煮込み料理(カレーなど)は傷みやすいので、食べきれぬ量を作るか、冷蔵保存していたものは、中までしっかり火が入るようによくかき混ぜるようにして下さいね

### ○噛むことは大事

よく噛んで食べることで、虫歯予防や食べ過ぎ防止につながります。

園では野菜などの材料はスプーンにのるサイズに切り、子どもたちがスプーンにのせて口に運ぶように声掛けをしています。口の中にはたくさん入れすぎないよう「口の中のものがなくなってから次を入れようね」と声掛けし、口の中に入った状態のときにお茶で流しこまないようにも声をかけています。よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。

進級して2ヶ月過ぎました。子どもたちは新しいクラスにも慣れ、ひまわり組になった3歳児さんをはじめ、4、5歳児さんも少しずつ成長している姿が見られます。

社協園では3歳児から、自分で食事をよそって自分で席まで運ぶスタイルです。もちろん最初は全く何もわからない状態ですので、手を洗って順番に並んでお膳にお皿をのせると、ひとつひとつ職員が声掛けし、お皿に食べられる量を聞いてよそっていました。少し慣れた頃からお茶や汁を自分でつげるようになり、今では自分で全ての料理をよそえるようになりました。席まで重たいお膳を運ぶのはとても大変そうでしたが、2ヵ月経った今ではすっかり上手に運べるようになりました。4歳児さんは3歳児さんの配膳を急かすことなく、しっかりと待つことができるようになり、5歳児さんは3、4歳児さんのことを気に掛ける余裕が出てきました。たった2ヶ月ですが、子どもたちは成長しています。

先月は『そらまめくんのベッド』にも出てくるそら豆に触れてみました。色や形、感触を観察する子ども達、給食で中身の豆を食べてみました。感想を聞いてみて下さいね!