

5月給食だより



H28. 5月 社会福祉法人まるに保育所

| | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|
| | | | | |
| 屋食 厚焼き卵 キャベツの酢の物 筍の味噌汁 | 4 みどりの日 おやすみ | 5 こどもの日 おやすみ | 6 魚の梅焼き 納豆和え 団子汁 | 7 愛情弁当の日 おかず入り お弁当お願いします。 |
| 午後のおやつ おせんべい | おやすみ | おやすみ | 柏餅 | いりこ・煎り玄米 |
| 屋食 厚揚げと新じゃがそぼろ煮 青菜の磯香和え わかめの味噌汁 | 9 憲法記念日 おやすみ | 10 擬製豆腐 ひじきの酢の物 若竹汁 | 11 ☆誕生会☆ かまどでごはん♪ 自分達で魚焼いて♪ 釜戸でみそ汁ご飯炊き! | 12 揚げ出し豆腐のみぞれ煮 春キャベツのゆかり和え かき玉汁 |
| 午後のおやつ おせんべい | 10 擬製豆腐 ひじきの酢の物 若竹汁 | 11 ☆誕生会☆ かまどでごはん♪ 自分達で魚焼いて♪ 釜戸でみそ汁ご飯炊き! | 12 揚げ出し豆腐のみぞれ煮 春キャベツのゆかり和え かき玉汁 | 13 魚の照り焼き ごま酢和え 寄せ鍋風汁 |
| 屋食 厚揚げと新じゃがそぼろ煮 青菜の磯香和え わかめの味噌汁 | 16 厚焼き卵 春キャベツの酢の物 たけのこ味噌汁 | 17 五目煮豆 魚のごまみそ焼き 新じゃがの味噌汁 | 18 山菜かき揚げ ひやむぎ 春キャベツのじゃこ和え | 19 魚の西京焼き 白和え 団子汁 |
| 午後のおやつ おせんべい | 16 厚焼き卵 春キャベツの酢の物 たけのこ味噌汁 | 17 五目煮豆 魚のごまみそ焼き 新じゃがの味噌汁 | 18 山菜かき揚げ ひやむぎ 春キャベツのじゃこ和え | 19 魚の西京焼き 白和え 団子汁 |
| 屋食 高野豆腐の揚げ煮 春キャベツのおかか和え さやえんどうの味噌汁 | 23 厚揚げと新じゃがそぼろ煮 青菜の磯香和え わかめの味噌汁 | 24 擬製豆腐 ひじきの酢の物 若竹汁 | 25 親子うどん 春キャベツのごま和え | 26 揚げ出し豆腐のみぞれ煮 キャベツのゆかり和え かき玉汁 |
| 午後のおやつ おせんべい | 23 高野豆腐の揚げ煮 春キャベツのおかか和え さやえんどうの味噌汁 | 24 擬製豆腐 ひじきの酢の物 若竹汁 | 25 親子うどん 春キャベツのごま和え | 26 揚げ出し豆腐のみぞれ煮 キャベツのゆかり和え かき玉汁 |
| 屋食 厚揚げと新じゃがそぼろ煮 青菜の磯香和え わかめの味噌汁 | 30 厚揚げと新じゃがそぼろ煮 青菜の磯香和え わかめの味噌汁 | 31 五目煮豆 魚のごまみそ焼き 新じゃがの味噌汁 | ※都合により献立が変わることがあります。 | ※都合により献立が変わることがあります。 |
| 午後のおやつ おせんべい | 30 厚揚げと新じゃがそぼろ煮 青菜の磯香和え わかめの味噌汁 | 31 五目煮豆 魚のごまみそ焼き 新じゃがの味噌汁 | ※都合により献立が変わることがあります。 | ※都合により献立が変わることがあります。 |

噛む力をつけていこう！！

給食やお弁当を食べるのが遅い子どもたちの中に、「口の中に入れてそのまま噛まない。」「お茶がないと飲み込めない。」と言う子が多く見受けられます。

『噛む力がないのが大きな原因』と考えられます。噛めば唾液が出てきて飲み込めるのですが、日頃からあまり噛まなくてもよい食事に慣れてしまっていることが原因のひとつとも考えられています。

そこで保育所では給食やおやつで噛む力をつけていこうと取り組んでいます。

- 子どもたちに噛む力をつける
- 旬の食材を知り、積極的に食べていくようにする

固いものに慣れてみよう

甘くてやわらかい物ばかりを食べていませんか？
保育所では普段あまり食べることの無いものに挑戦！！

『小魚・いりこ』『乾パン』『こんぶ』『皮付きりんご』『するめ』『煎り玄米』などなど。
初めは恐る恐るだった子どもも全部食べられるようになりました♪

噛むことはなぜ大事なの？

よく噛むと、体に良いことがいっぱいあります

1. 歯やあごの骨、口周りの筋肉が発達し歯並びが整う。発音もしっかりする。
2. 食べ物がしっかり味わえ、味覚が発達する
3. 脳への血流が良くなり、頭の働きが活発になる
4. 満腹感を得やすく、食べすぎをおさえる
5. 唾液がよく出て、消化が良くなる。
虫歯予防にもなる。

まるにハンター春の野草を採りに行く!の巻



←まずは
ヒミツの作戦会議!?(をして (笑)
いざ出陣!!
タケノコに春の野草たち
無事獲物を get!!
みんな獲物を前にご満悦♪



お散歩に行ってきたーす♪
あれれ??お散歩のはずが。。
最近、ハンターに変身し野草さがしに夢中になっています(笑) 野草にも詳しくなってきました!お散歩に行くたびに沢山の春のお土産を持って帰ってきます♪採ってきてくれた野草はおやつや給食に使っていますよ♪





今月は給食の献立をあえて1週間おきに同じメニューにしています。

進級して給食の量が今までより増えたりと新しい環境に慣れるのに食べるのにも時間がかかります。

食べ慣れることも大切です。食べ慣れることで少しずつ時間内に食べられるようになっていきます。

- ◆年少…お弁当や給食に慣れる。嫌いなものにも1口ずつ挑戦できるようになる。
- ◆年中…嫌いなものにも挑戦を続けて、何でも食べられるようになることを目指す。
- ◆年長…小学校に向けてできるだけ、30分以内で食べられるようにする。

まるにの給食は残食ゼロです。

でも残さず食べることもとても大切ですが

給食は無理矢理食べたりする苦行ではありません。食べるって楽しい。美味しい。うれしい。

前週に食べるのが苦手だったけれど今日は食べられたよ!とまずは食べる喜びや達成感を感じてほしい。

そういう想いで一週間おきの同じメニューで今月は進めていきます。決して手抜きではありません（笑）ご理解くださいませ。

