



7月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R6.6.28

みんなで楽しくおいしく食べよう

ひまわり組の子どもたちに食事のマナーの大切さを伝えようと思い、絵を使ってお話をしました。絵には様々な食事の様子が描かれていて、子どもたちに思ったことを話してもらいました。「食べながらしゃべっている！肘ついて食べる！」など理解している様子でした。正しい食事のマナーは周りの人を思いやり、楽しく気持ちよく食べるために大切なことです。毎日の食事を楽しい雰囲気の中で美味しく食べることができるよう、これからも子どもたちに伝えて行こうと思います。

- 6つのお約束をお話ししました。
- ・口に食べ物が入ったまましゃべらない
 - ・まわりのお友だちとぶざげない
 - ・食事中に立って歩かない
 - ・肘をつけて食べない
 - ・食器をお箸やスプーンでたたくかない
 - ・足を床につけて、こぶしひとつぶん机から体を離して姿勢よく食べる



梅しごとをしました

本江町の北出さんの農園で梅の収穫をして梅シロップ作りや、梅干しの塩漬けを行いました。ゆり組は収穫した次の日に氷砂糖漬けにし、毎日ガラス瓶に入れた梅をコロコロ転がせて氷砂糖を溶かしてシロップができあがりました。ひまわり組はお部屋で青梅が少しづつ黄色に変わっていく様子を見て一週間後に梅を塩漬けにしました。梅のなり口を取ることや梅が腐らないようにすることの話をして塩、梅、塩、梅と交互に漬け樽の中に入れる様子を見ました。こどもたちには「次の作業は畑のシロが大きくなったところです」と伝えてこの日の作業は終わりました。



| 蓮代寺こども園 栄養目標量 | | | | |
|---------------|---------|-------|-------|---------|
| 年齢 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 食塩 |
| 1~2歳児 | 506kcal | 19.0g | 14.1g | 1.6g 未満 |
| 3~5歳児 | 591kcal | 22.1g | 16.4g | 1.7g 未満 |
| 7月平均栄養量 | | | | |
| 1~2歳児 | 470kcal | 19.5g | 14.2g | 1.5g |
| 3~5歳児 | 527kcal | 21.9g | 15.8g | 1.7g |

| 日 | 曜 | 午前のおやつ (未満児) | 昼 食 | 午後のおやつ (全児) | 離乳食 |
|----|---|--------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 | 月 | 牛乳 ウエハース | 魚のチリソース 切り干し大根のゴマネーズあえ すまし汁 | ☆ お茶 氷室饅頭 | 魚の野菜あん きゅうり煮 味噌汁 ★ |
| 2 | 火 | ヨーグルト | マーボー丼 シューマイ ほうれん草のナムル | ☆ 牛乳 大学芋★ | 野菜のそぼろ煮 ほうれんそう煮 味噌汁 ★ |
| 3 | 水 | 牛乳 パナナ | 豆腐ハンバーグ ちくわサラダ 味噌汁 | ☆ ミルクいちご せんべい | 野菜のしらす煮 キャベツ煮 味噌汁 ★ |
| 4 | 木 | お茶 せんべい | 照り焼きチキン コーンかきたまスープ ブロッコリーのごま酢あえ | ☆ ミルク ビスケット | 野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★ |
| 5 | 金 | お茶 ポーロ | ドライカレー ポテトサラダ ほしのこ汁 オレンジ | ☆ フルーツポンチ★ | 煮奴 きゅうり煮 味噌汁 ★ |
| 6 | 土 | お茶 せんべい | パン チーズ ジュース | お茶 せんべい | 鶏味噌ぞうすい 野菜煮 ★ |
| 8 | 月 | お茶 せんべい | タンドリーチキン キャベツのソテー 味噌汁 | ☆ 牛乳 クラッカー | 野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ★ |
| 9 | 火 | 牛乳 ウエハース | チキンポトフ 小松トマトの梅さばサラダ チーズ ● | ☆ ヨーグルト せんべい(以上児) | 肉じゃが 小松菜煮 味噌汁 ★ |
| 10 | 水 | 牛乳 オレンジ | 魚の香り焼き オクラの納豆和え 味噌汁 | ☆ 牛乳 ひじきトースト★ | 魚の野菜あん とうがん煮 味噌汁 ★ |
| 11 | 木 | お茶 チーズ | 江戸っ子煮 ごま酢あえ すいか | ☆ ミルク せんべい | 煮奴 きゅうり煮 味噌汁 ★ |
| 12 | 金 | お茶 せんべい | 鶏肉の西京焼き 糸切りわかめサラダ 味噌汁 | ☆ 牛乳 揚げパン★ | 野菜のしらす煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ★ |
| 13 | 土 | お茶 せんべい | パン チーズ ジュース | お茶 せんべい | 鶏ぞうすい 野菜あん |
| 16 | 火 | お茶 チーズ | ホイコーロー とうがんのスープ オレンジ | ☆ 野菜ジュース ビスケット | 野菜のそぼろ煮 とうがん煮 味噌汁 ★ |
| 17 | 水 | お茶 せんべい | 白身魚フライ ひじきサラダ 味噌汁 ● | ☆ 牛乳 ヨーグルトマフィン★ | 魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁 ★ |
| 18 | 木 | お茶 ポーロ | 甘辛肉団子 コーンサラダ 大根スープ | ☆ 牛乳 ゼリー(りす・ひよこ) 小松産大麦入りじゃが手餅★ | 煮奴 大根煮 味噌汁 ★ |
| 19 | 金 | ヨーグルト | 蓮代寺屋台まつり ~メニューはお楽しみ♪~ | ☆ 牛乳 パナナ(りす・ひよこ) チョコバナナ★ | 野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ★ |
| 20 | 土 | | 夏 祭 り | | ★ |
| 22 | 月 | 牛乳 ビスケット | 魚のかば焼き きりほしサラダ 味噌汁 | ☆ 牛乳 ジャムサンド★ | 魚の野菜あん きゅうり煮 味噌汁 ★ |
| 23 | 火 | お茶 せんべい | カレー肉じゃが ちりじゃこサラダ トマト ● | ☆ ミルク ビスケット | 野菜のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁 ★ |
| 24 | 水 | 牛乳 ウエハース | 牛肉うどん汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え オレンジ | ☆ 牛乳 ● トマトお好み焼き★ | 野菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁 ★ |
| 25 | 木 | 牛乳 パナナ | 茄子と鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーの塩ゆで 味噌汁 | ☆ ミルクいちご せんべい | 煮奴 茄子煮 味噌汁 ★ |
| 26 | 金 | お茶 チーズ | 豚肉のしょうが焼き 金時煮豆 たまごチンゲン菜のスープ | ☆ ミルク クラッカー | 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜煮 味噌汁 ★ |
| 27 | 土 | お茶 せんべい | 豚汁 おにぎり チーズ | ☆ 牛乳 ビスケット | 鶏味噌ぞうすい 野菜煮 ★ |
| 29 | 月 | ヨーグルト | 鶏肉のオーロラソース トマトとわかめのサラダ 味噌汁 ● | ☆ 牛乳 ゆでとうもろこし | 野菜のしらす煮 きゅうり旨煮 味噌汁 ★ |
| 30 | 火 | 牛乳 オレンジ | 魚のカレー焼き ほうれん草のツナあえ 味噌汁 | ☆ ミルク バームクーヘン | 魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 ★ |
| 31 | 水 | お茶 ポーロ | 大麦の鶏だんごスープ コールスローサラダ トマト 🍌● | ☆ フルーツ入りソフトゼリー ★ | 野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★ |

※主食 ご飯…☆ おかゆ又は軟飯…★ 手作りおやつ…★ 小松産大麦を使ったメニュー…🍌 小松産トマトを使ったメニュー…●