



## もいのなかま保育園 札幌山鼻園 令和3年度6月号

季節の変わり目で体力が落ちてくる時期に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。



### よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

#### ★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

理由 1～2歳 悩み	食べる機能との関連										理由 3～6歳 悩み
	噛む力が弱い	かじり取るのが苦手	手つかみ食べが苦手	口に大きく入れず、入れにくい	食具を上手に使えない	舌の集める力や、頬の力が弱い	一口量が覚えられない	前歯部交換期で、口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、噛むと痛い	食形態が咀嚼力に合っていない	
飲み込めない	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊					飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊						飲み込んだ後、噛んだものが歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊						遊び食べ
丸飲み	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊		😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊			丸飲み
犬食い (姿勢が悪い)		😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊		😊😊😊😊😊😊😊😊				姿勢が悪い
こぼす	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊						
	😊😊😊😊😊😊😊😊		😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊						小食
	😊😊😊😊😊😊😊😊		😊😊😊😊😊😊😊😊					😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊		偏食
	😊😊😊😊😊😊😊😊		😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊			😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊		食べるのが遅い
	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊				😊😊😊😊😊😊😊😊		食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)

# 6月の献立

幼児食

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	6	7	8	9	10	11
午前						
おやつ						
昼食	 ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・まいたけ) 肉じゃが アスパラの中華和え グレープフルーツ	ごはん みそ汁 (生揚げ・ふき) かれの磯部揚げ キャベツと人参の おかか和え オレンジ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) ほっけの竜田揚げ 三色和え バナナ	塩こんぶとごまの おにぎり みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー パン	ごはん みそ汁 (豆腐・ふのり) ヒレカツ 大根ときゅうりの 酢の物 びわ	しょうゆラーメン ほうれん草と えのきの和え物 バナナ
午後						
おやつ						
日にち	12	13	14	15	16	17
午前						
おやつ						
昼食	バターロール アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリーの 生姜和え りんご	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) ハンバーグ ほうれん草と 人参のナムル オレンジ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) ほっけの竜田揚げ 三色和え バナナ	ごはん 細竹汁 炒め納豆 きゅうりの しょうゆ和え パン	 みそ汁 (小松菜・麩)	かしわうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後						
おやつ						
日にち	18	19	20	21	22	23
午前						
おやつ						
昼食	ポークカレーライス スティックきゅうり ミニトマト キウイ	ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・まいたけ) 肉じゃが アスパラの中華和え グレープフルーツ	ごはん みそ汁 (生揚げ・ふき) かれの磯部揚げ キャベツと人参の おかか和え オレンジ	塩こんぶとごまの おにぎり みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー パン	ごはん みそ汁 (豆腐・ふのり) ヒレカツ 大根ときゅうりの 酢の物 びわ	しょうゆラーメン ほうれん草と えのきの和え物 バナナ
午後						
おやつ						
日にち	24	25	26	27	28	29
午前						
おやつ						
昼食	バターロール アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリーの 生姜和え りんご	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) ハンバーグ ほうれん草と 人参のナムル オレンジ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) ほっけの竜田揚げ 三色和え バナナ	ごはん みそ汁 (わかめ・麩) チンジャオロースー ブロッコリーの マヨネーズ添え パン	ごはん 細竹汁 炒め納豆 きゅうりの しょうゆ和え パン	かしわうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後						
おやつ						
日にち	30	31	1	2	3	4
午前						
おやつ						
昼食	ごはん みそ汁 (小松菜・麩) 鶏肉の照り焼き 人参の炒め煮 キウイ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) たらの香味焼き ほうれん草の 納豆和え バナナ	ごはん みそ汁 (わかめ・麩) チンジャオロースー ブロッコリーの マヨネーズ添え パン	塩こんぶとごまの おにぎり みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー パン	ごはん みそ汁 (豆腐・ふのり) ヒレカツ 大根ときゅうりの 酢の物 びわ	しょうゆラーメン ほうれん草と えのきの和え物 バナナ
午後						
おやつ						

～むし歯を予防する～  
6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

**保育園の定番メニュー**

今月は、みんな大好き！炒め納豆のレシピです♪おうちでもぜひ、作ってみてくださいね☆

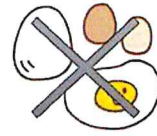


- ☆材料☆  
 ○ひきわり納豆 4P  
 ○豚ひき肉 60g  
 ○玉ねぎ 100g  
 ○人参 50g  
 ○油 適量  
 ○しょうゆ 10g  
 ○水 適量
- ～炒り卵～  
 ○卵 1個  
 ○油 適量

- ☆作り方☆  
 ①玉ねぎと人参はみじん切りにし、油でよく炒める。  
 ②①に豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら納豆を加えてさらに炒める。焦げつきそうな場合は少量の水を加える。  
 ③②にしょうゆを入れて味を調える。  
 ④卵は炒り卵にして、③の上に飾る。



# 6月の献立



卵アレルギー

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち		1	2	3	4	5
午前		園外保育	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ		麦茶・ビスケット 卵入っていないもの	バナナ	りんご	オレンジ	キウイ
昼食		ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・まいたけ) 肉じゃが アスパラの中華和え グレープフルーツ	ごはん みそ汁(生揚げ・ふぎ) かれいの磯部揚げ 衣の卵除去 キャベツと人参の おかか和え オレンジ	塩こんぶとごまの おにぎり みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 卵除去 小松菜とコーンのソテー パイ	ごはん みそ汁 (豆腐・ふのり) ヒレカツ 卵除去 大根ときゅうりの 酢の物 びわ	しょうゆラーメン ⇒米粉めん ほうれん草と えのきの和え物 バナナ
午後		ヨーグルト・煮干し 鉄強化ウエハース ⇒アレルギー用鉄入り	牛乳 チーズトースト	牛乳・オレンジゼリー ビスケット ⇒せんべい等	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット ⇒せんべい等
日にち	7	8	9	10	11	12
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お弁当の日	牛乳
おやつ	バナナ	パイ	キウイ	オレンジ	牛乳	バナナ
昼食	バターロール ⇒おにぎり アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリーの 生姜和え りんご	みそ汁(油揚げ・大根) ハンバーグ つなぎ卵⇒牛乳 ほうれん草と 人参のナムル オレンジ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) ほっけの竜田揚げ 三色和え バナナ	ごはん 細竹汁 炒め納豆 炒り卵除去 きゅうりの しょうゆ和え パイ	みそ汁 (小松菜・麩)	かしわうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 ごまドーナツ 卵除去	牛乳・お好み焼き 卵除去 マヨネーズ⇒マヨドレ	ちゃんこうどん 鉄強化チーズ	牛乳・昆布 メロンパン ⇒おにぎり	牛乳 チーズクッキー	牛乳 せんべい
日にち	14	15	16	17	18	19
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	オレンジ	りんご	バナナ	りんご	オレンジ	キウイ
昼食	ポークカレーライス スティックきゅうり ミニトマト キウイ	ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・まいたけ) 肉じゃが アスパラの中華和え グレープフルーツ	みそ汁(生揚げ・ふぎ) かれいの磯部揚げ 衣の卵除去 キャベツと人参の おかか和え オレンジ	塩こんぶとごまの おにぎり みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 卵除去 小松菜とコーンのソテー パイ	ごはん みそ汁 (豆腐・ふのり) ヒレカツ 卵除去 大根ときゅうりの 酢の物 びわ	しょうゆラーメン ⇒米粉めん ほうれん草と えのきの和え物 バナナ
午後	牛乳 ヨーグルトバンクーキ 卵除去	牛乳 手作りえびせん マヨネーズ⇒マヨドレ	ヨーグルト・煮干し 鉄強化ウエハース ⇒アレルギー用鉄入り	牛乳・あじさいゼリー ビスケット ⇒せんべい等	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット ⇒せんべい等
日にち	21	22	23	24	25	26
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	バナナ	パイ	キウイ	りんご	オレンジ	バナナ
昼食	バターロール ⇒おにぎり アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリーの 生姜和え りんご	ごはん みそ汁(油揚げ・大根) ハンバーグ つなぎ卵⇒牛乳 ほうれん草と 人参のナムル オレンジ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) ほっけの竜田揚げ 三色和え バナナ	ポークカレーライス スティックきゅうり ミニトマト さくらんぼ	ごはん 細竹汁 炒め納豆 炒り卵除去 きゅうりの しょうゆ和え パイ	かしわうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 きなこドーナツ	牛乳・お好み焼き 卵除去 マヨネーズ⇒マヨドレ	牛乳 ミルクパン	牛乳 お誕生日ケーキ 卵除去	牛乳・昆布 メロンパン ⇒おにぎり	牛乳 せんべい
日にち	28	29	30	～むし歯を予防する～		
午前	牛乳	牛乳	牛乳	6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。		
おやつ	グレープフルーツ	りんご	オレンジ			
昼食	ごはん みそ汁 (小松菜・麩) 鶏肉の照り焼き 人参の炒め煮 キウイ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) たらの香味焼き ほうれん草の 納豆和え バナナ	ごはん みそ汁(わかめ・麩) チンジャオロースー ブロッコリーの マヨネーズ添え ⇒マヨドレ パイ			
午後	牛乳 ココアクッキー	牛乳 ジャージャーうどん	牛乳 手作りえびせん			

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。



今月は、みんな大好き！  
炒め納豆のレシピです！  
おうちでもぜひ、作って  
みてくださいね☆



### 炒め納豆 (子ども5人分)

- ☆材料☆  
 ○ひきわり納豆 4P  
 ○豚ひき肉 60g  
 ○玉ねぎ 100g  
 ○人参 50g  
 ○油 適量  
 ○しょうゆ 10g  
 ○水 適量

- ～炒り卵～  
 ○卵 1個  
 ○油 適量

### ☆作り方☆

- ①玉ねぎと人参はみじん切りにし、油でよく炒める。
- ②①に豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら納豆を加えてさらに炒める。焦げつきそうな場合は少量の水を加える。
- ③②にしょうゆを入れて味を調える。
- ④卵は炒り卵にして、③の上に飾る。

