

《 めかみね保育園 》

いよいよ梅雨明け、気温も高い日が続き、夏本番となります。子ども達の疲れも出やすい季節です。水分補給や体を休めたりなど体調管理に気をつけましょう。

今月のテーマ 「前歯かぶりしよう」  
「夏野菜を食べよう」

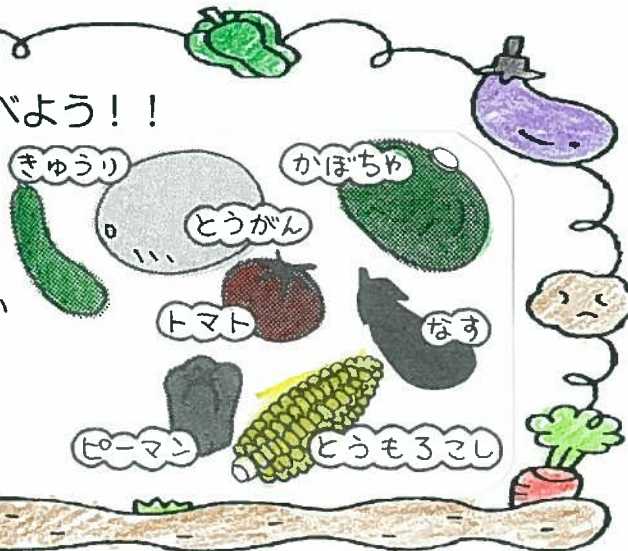
前歯でがぶり！！  
一口で食べる量を知ろう！！

なかなか食べ物を飲み込むことが出来ない子どもが増えています。良かれと思い食材を小さく刻んでしまうと、そのまま喉に運ばれむせてしまいます。そのきつい経験から水分だけを吸って固形物を出してしまう『チュチュ食べ』が起こってしまいます。

食材が中途半端な大きさでは、よく噛まずにそのまま口に放り込んでしまいとても危険です。『前歯でがぶり』する、その子に合った一口量と食材の大きさを幼少期に覚えさせる事がとても大切です。

夏野菜を食べよう！！

旬野菜には、栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる働きもあり体にやさしくておいしい夏野菜を食卓に取り込みましょう。



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	土	肉うどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 あられ	牛乳 塩パン	
3	月	かぼちゃの豆乳みそ汁 ひじきの五目煮・バナナ	おかゆ かぼちゃの煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 ロッククッキー	
4	火	親子煮 わかめの酢の物・ゼリー	おかゆ じゃが煮	牛乳 クラッカー	牛乳 芋かりんとう	
5	水	魚のカレームニエル 仲良しサラダ	おかゆ 白身魚のあんかけ	牛乳 バナナ	牛乳 ピザトースト	交通訓練
6	木	筑前煮 豚しゃぶサラダ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 ミルクゼリー	
7	金	チキン南蛮 わかめスープ・くだもの	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ蒸しパン	
8	土	パスタのラタトゥイユソース くだもの	麺のクタクタ煮 くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 スティックパン	
11	火	魚の生姜焼き かぼちゃのサラダ・くだもの	おかゆ かぼちゃの煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 ねじりん棒	
12	水	もっちりつくね キャベツのナムル	おかゆ つくねバーグ	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 スティックメロンパン	
13	木	夏野菜カレー コールスローサラダ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ウエハース	牛乳 プリン	
14	金	ギョロツケ なすのみそ汁・くだもの	おかゆ みそスープ	牛乳 ぼんせん	牛乳 いきなりだんご	
15	土	パン・牛乳 くだもの	パン粥 くだもの	牛乳 ビスコ	牛乳 ドーナツ	
17	月	呉汁 なすの中華煮・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 チーズ	牛乳 揚げパン	
18	火	肉じゃが ハムのマリネ	おかゆ じゃが煮	牛乳 クラッカー	牛乳 野菜せんべい	
19	水	魚のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ	おかゆ マカロニスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン	
20	木	シューマイ・中華きゅうり タイビーエン	おかゆ つくねバーグ	牛乳 りんご	牛乳 オールレーズン	
21	金	ユーリンチー かぼちゃのポタージュ・くだもの	おかゆ かぼちゃの煮物	牛乳 ぼんせん	牛乳 あんぱん	
22	土	ピザパン・牛乳 くだもの	パン粥 くだもの	牛乳 コーンフレーク	牛乳 せんべい	
24	月	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ・ゼリー	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 芋スティック	
25	火	魚の香草焼き 田舎汁・くだもの	おかゆ 白身魚のあんかけ	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 金時豆の甘煮	
26	水	チキンカツ・ドレッシングサラダ ひじき煮・くだもの	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 ビスケット	牛乳 ロールケーキ	誕生会
27	木	じゃこカレー きのこサラダ	おかゆ 野菜スープ	牛乳 チーズ	牛乳 フルーツヨーグルト	避難訓練
28	金	魚の南蛮漬け 野菜チャウダー・くだもの	おかゆ 白身魚のあんかけ	牛乳 クラッカー	牛乳 じゃこトースト	
29	土	おろしうどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 バターパン	
31	月	五目野菜ビーフン汁 ごぼうサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 スティックパン	牛乳 もちもちチーズパン	