



きゅうしょくだより

いとうゆい しみすかな



種まき

すかい組:きゅうりの様子

すかい組さんの苗もようやく芽が出てきました!!トマトとナスの苗と比較すると葉の大きさが全然違うのがわかりますね。自分の芽が出るととても嬉しそうでした。



ナスはGW前には全然芽が出ていなく不安でしたが、明けに全員の芽が出ていて子どもたちも嬉しそうでした!!

トマトは最初に芽が出たからか、成長が一番早いです。梅雨の時期になってしまっていますが、これからも苗の成長を子どもたちと見ていきたいと思います。

ゆき組:ナスの様子

ほし組:トマトの様子



子どもの食の「困った」をどうする?

遊び食べ

「子どもの食事で困っていること」で一番多いのは遊び食べです。厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査結果」では、2~3歳未満の子どもの保護者の41.8%が「困っている」と回答しています。子どもが遊び食べをする理由として考えられるのは、テレビや玩具で気が散ってしまうことのほか、食事時間を十分な空腹で迎えられないことがあります。

子どもが「おなかがすいた」といっても、「ごはんの時間までもう少し待とうね」などと声かけをし、我慢の練習をしてみましょう。我慢ができるようになると、食事への期待感が高まり、十分な空腹が得られることで、食べることに集中できます。

子どもがおいしくごはんを食べるためには、おなかがすいた時間に食事ができるように生活リズムの見直しが必要な場合もあります。無理のないところから、遊び食べが少なくなる工夫を始めてみましょう。

6月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
1. 15. 29	中華飯、南瓜の煮付	ヨーグルト ビスケット	豚肉	片栗粉、ごま油 さとう	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜
2. 16	白身魚のトマトソース煮 ドレッシング和え、ごはん	小松菜入り お好み焼き	白身魚	油、春雨、さとう	玉ねぎ、しめじ、ピーマン きゅうり、人参
3. 17. 30	豚肉のみそ炒め、きゅうりの和え物 ごはん	コロコロラスク	豚肉、赤みそ しらす干し	さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり
4. 18	みそけんちん汁、炒り卵、ごはん	揚げパン	豆腐、鶏肉 赤みそ、卵		大根、人参、えのき茸、ねぎ チンゲン菜
5. 19	煮込みうどん、チーズ	バナナ	鶏肉、油揚げ、チーズ	うどん	人参、ねぎ
7. 21	南瓜のクリームスープ、ソテー 食パン	昆布ごはん	豚肉、スキムミルク ツナ缶		南瓜、人参、玉ねぎ、小松菜
8. 22	ぎせい豆腐、みそあえ、ごはん	ぶどう寒天	豆腐、卵、赤みそ	さとう	人参、ねぎ、チンゲン菜、キャベツ さやいんげん、コーン缶
9. 23	高野豆腐のうま煮 もずくのすまし汁、ごはん	豆乳蒸しパン	高野豆腐、豚肉 もずく	じゃが芋、さとう	人参、グリーンピース
10. 24	照焼、じゃが芋の煮付、ごはん	ツナサンド	白身魚	さとう、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、人参
11	手羽先風から揚げ、おひたし パイン缶、ごはん	ピザ	鶏肉、花かつお	片栗粉、油、さとう	キャベツ、人参、小松菜、パイン缶
12. 26	五目きしめん、チーズ	せんべい	油揚げ、花かつお チーズ	きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれんそう
14. 28	ビーフンのごまだれ風味 鶏肉の照り焼き、ごはん	やきそば	鶏肉	ビーフン、さとう いりごま	人参、きゅうり、干しいたけ みかん缶
誕生日会 25 日	ツナピラフ、スープ、メロン	ケーキ	ツナ缶、豆腐、わかめ		玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン エリンギ、あさつき、メロン

5月献立写真

1. 15. 29



しのだうどん、チーズ

17. 31



酢豚風ソテー、キャベツの和え物
ごはん

18



磯部揚げ、ゆかり和え
パイン缶、ごはん

19



和風卵焼き、ソテー、ごはん

6. 20



ツナピラフ、わかめスープ

7



豚汁、ひじきとじゃが芋の煮物
ごはん

8. 22



五目うどん、チーズ

10. 24



中華風炊き込みご飯
スープ、オレンジ

11. 25



魚の香味焼、南瓜のサラダ
ごはん

12. 26



コーンクリームシチュー
じゃこ炒め、食パン

13. 27



豆腐と小松菜の炒め煮
サラダ、ごはん

14. 28



鶏肉のしょうが炒め
白みそ汁、ごはん

誕生日会

21



ハヤシライス、コールスローサラダ
メロン