



# 6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 松陽こども園 R4.5.31

6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。中でも向本折地区は小松とまとの生産量はトップクラスです。

小松とまとは新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりです。地元の旬の美味しさを伝えようと6月の献立には、小松とまとを使用したメニューを多く取り入れています。



小松とまと

## 正しいマナーで給食を食べよう！

### ～姿勢編～

子どもたちは園生活にも慣れ、給食室の前を通ると「今日の給食は何かな?」「いい匂いする!」という声が聞かれるようになりました。給食室では食事マナーを正しく身につけられるようになることを、今年度の食育目標として取り組んでいきたいと思っています。

### ～正しい姿勢の合言葉「ぐー・びた・びん」～

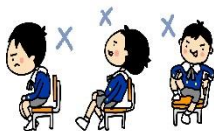
そこで食事マナーの第一歩として、にじ・つき組で正しい姿勢の話をしました。

はじめに悪い姿勢で食事をしている絵を見せると「行儀悪いよ」と答えてくれました。「悪い姿勢で食べているとどうなるかな?」と聞くと、「ごはんがこぼれてしまう」という声があがり、その言葉に周りの子どもがうなずいている様子でした。「そうだよね。ごはんをこぼさずに食べるには、どうしたらいいかな?」となげかけると少し難しいようだったので、正しい姿勢で食事をしている絵を見せました。

すると「ごはんがこぼれない!」「いつもしてるよ」と自信たっぷりに答えてくれました。早速正しい姿勢で給食を食べられるように、「ぐー・びた・びん」の合言葉で保育者や給食職員と一緒に姿勢を確認して、給食を食べました。

これからも継続しながら声をかけていき、定着できるようにしていきたいです。ご家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。

今後は箸・スプーンの持ち方やみんなが気持ちよく食事をするためのルールなどの話をしていきたいと思っています。



真剣に話を聞いています。

「先生、見とって〜!」



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	水	ごはん お茶 チーズ	チキンカツ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	ミルク ビスケット	ツナと野菜の煮物 茄子の旨煮 味噌汁
2	木	ごはん お茶 ウエハース	カレーライス じゃことトマトの甘酢和え オレンジ	ミルク せんべい	芋のそぼろ煮 トマトの煮物 味噌汁
3	金	ごはん お茶 ポーロ	鶏肉の西京焼き かみかみサラダ わかめスープ	牛乳 フレンチトースト★	豆腐の野菜あん きゅうり煮 味噌汁
4	土	お茶 ウエハース	ゆかりおにぎり 豚汁	お茶 ビスケット	芋の旨煮 茄子の煮物 味噌汁
6	月	ごはん ヨーグルト	卵とじ丼 和風サラダ パナナ	ミルクココア せんべい	野菜のそぼろ煮 レタスの旨煮 味噌汁
7	火	ごはん 牛乳 パナナ	ハンバーグ トマトときゅうりのピクルス もやしの味噌汁	ジョア せんべい	ツナのトマト煮 きゅうり煮 味噌汁
8	水	ごはん お茶 ウエハース	魚の甘酢ソース ひじきサラダ 豚汁	牛乳 じゃがバター ★	魚の野菜あん さつま芋の甘煮 味噌汁
9	木	カレーピラフ ジョア	カレーピラフ わかめときゅうりの酢の物 甘辛肉団子 コーンかきたまスープ	ぶどうゼリー 紫芋チップス (以)	煮奴 野菜の旨煮 味噌汁
10	金	ごはん お茶 せんべい	マーボー丼 シューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 セザミドーナツ★	マーボー豆腐 ほうれん草の煮物 味噌汁
11	土	お茶 ビスケット	スパゲティイタリアン ぶどうゼリー	お茶 せんべい	かぼちゃの旨煮 野菜煮 味噌汁
13	月	ごはん ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き マッシュポテト 小松菜の味噌汁	牛乳 チーズキャロット蒸しパン★	しらすあん マッシュポテト 味噌汁
14	火	ごはん お茶 ウエハース	肉じゃが ボイルウインナー トマト	ミルク ビスケット	肉じゃが トマト煮 味噌汁
15	水	ごまごはん 牛乳 パナナ	中華五目スープ ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきな粉★	ブロッコリーのツナ煮 野菜の旨煮 味噌汁
16	木	ごはん お茶 チーズ	魚の香り焼き 小松とまとのうめ~パスタ キャベツの味噌汁	牛乳 豆乳ウエハース	魚のトマト煮 キャベツ煮 味噌汁
17	金	ごはん お茶 せんべい	チキンクリームシチュー トマトとわかめのサラダ チーズ	牛乳 クラッカー	豆腐の野菜あん 芋の旨煮 味噌汁
18	土	お茶 ビスケット	焼きそば 小魚 (以) チーズ (未)	お茶 せんべい	さつま芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
20	月	ごはん 牛乳 オレンジ	タンドリーチキン ちりじゃこサラダ 卵とトマトのスープ	牛乳 大学芋 ★	しらすの野菜あん 茄子の旨煮 味噌汁
21	火	ごはん お茶 ポーロ	魚の塩焼き 小松菜のお浸し わかめの味噌汁	牛乳 せんべい	煮魚 小松菜の煮物 味噌汁
22	水	ゆかりごはん 牛乳 パナナ	大麦入りチキンナゲット コールスローサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳 ホットケーキ ★	キャベツのそぼろ煮 野菜煮 味噌汁
23	木	ごはん お茶 せんべい	ハヤシライス トマトのバジルサラダ オレンジ	ミルク せんべい	ツナと芋の煮物 野菜の旨煮 味噌汁
24	金	ごはん ヨーグルト	江戸っ子煮 バンサンスー メロン	ミルクココア ビスケット	豆腐の野菜あん きゅうり煮 味噌汁
25	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	お茶 ビスケット	かぼちゃの旨煮 野菜の煮物 味噌汁
27	月	ごはん お茶 チーズ	鶏の唐揚げ 春雨スープ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め	ヨーグルトあえ★	芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 味噌汁
28	火	ごはん お茶 せんべい	白身魚フライ トマトのごま酢かけ 油揚げの味噌汁	ミルク クラッカー	魚の野菜あん かぼちゃの甘煮 味噌汁
29	水	わかめごはん お茶 ウエハース	豚肉と大豆の磯煮 パナナ じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ	ヨーグルト 小魚 (以)	しらすあん きゅうり煮 味噌汁
30	木	ごはん お茶 ポーロ	すき焼き煮 オクラの納豆あえ オレンジ	牛乳 せんべい	ツナと野菜の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁

9日(木)・・・ごちそうの日

●・・・とまとメニューの日

★・・・手作りおやつの日