

ちゃいるどベーカリ/IDEKITA 7月 予定献立

月	火	水	木	金	土
					1 お茶 お菓子 親子丼 コーンサラダ 果実 牛乳 パン
3	4	5	6	7	8 お茶 お菓子
牛乳 果実	牛乳 ふかし芋	お茶 ブリツツ	お茶 ビスケット	豆乳 パン	冷やし中華 がんもの煮物 果実
ご飯 ピザバーグ 切干大根の和え物 しめじのお汁 果実	ご飯 魚のアングレーズ トマトサラダ かきたま汁 果実	ご飯 茄子のみそ炒め オクラの和え物 トマト ほうれん草のお汁	ご飯 魚の竜田揚げ ごぼうサラダ 豚汁 果実	七夕ソーメン チキン南蛮 果実	
ココアゼリー	牛乳 揚げパン	スキムミルク チーズちくわの ドーナツ	牛乳 ツナトースト	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳 パン
10	11	12	13	14	15 お茶 お菓子
牛乳 ボーロ	お茶 クッキー	牛乳 あられ	お茶 ちりめん	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん ナムル トマト
ご飯 鶏のみそ焼き 海藻サラダ オニオンスープ 果実	ご飯 魚の南蛮 キャベツサラダ わかめスープ 果実	ご飯 魚のフライ スパゲティーサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 鶏の香味焼き きゅうりの酢の物 トマト 小松菜のお汁	親子うどん ちくわの磯辺揚げ 果実	
牛乳 フライドポテト	アイスクリーム	ゼリー	牛乳 アップルサンド	リンゴジュース お菓子	牛乳 パン
17	18	19(わくわく)	20	21	22 お茶 お菓子
	牛乳 クラッカー	豆乳 ビスコ	お茶 クッキー	豆乳 パン	中華丼 わかめのスープ 果実
海の日	ご飯 筑前煮 野菜の昆布和え しめじの味噌汁 果実	山海おこわ ハンバーグ スイートポテトサラダ トマト えのきの味噌汁	ご飯 唐揚げ ひじきサラダ しめじのお汁 果実	ご飯 魚の照り焼き 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 果実	
	牛乳 チーズポテト	わくわくおやつ	スキムミルク メロンパン	スキムミルク 人参ジュース蒸しパン	牛乳 パン
24	25	26	27	28	29 お茶 お菓子
お茶 せんべい	豆乳 ちりめん	お茶 せんべい	牛乳 果実	お茶 ボーロ	焼きビーフン きゅうりのたたき トマト
夏野菜カレー かみかみサラダ 果実	ご飯 魚のかば焼き 小松菜の和え物 トマト けんちん汁	ご飯 鶏の竜田揚げ カラフルサラダ わかめの味噌汁 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き ブロッコリーサラダ トマト 小松菜のスープ	ご飯 鶏の照り焼き ちりめんの和え物 きのこ汁 果実	
お茶 牛乳餅	スキムミルク きな粉マカロニ	お茶 お好み焼き	ヨーグルトムース	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 お菓子
31					
牛乳 ワイン					
冷や汁 魚のチーズ風味フライ 果実					
お茶 チーズ饅頭					



食育だより



食事を食べる時のポイント！！

☆食べ物の硬さ、大きさは合っていますか？

硬ければ硬いほど噛む練習になるわけではありません。硬くて噛めないようなら柔らかいものから。

大きくて食べにくいようなら小さく切ったものから練習を始めていくと良いと思いますよ。

☆口に入れたものを出す場合

口に入れたものがどんなものか、どのくらい噛めているかを見てみましょう。「口から出す＝嫌いな物」とは限りません。何が原因で出すのかを把握する事も大切ですよね。

☆丸飲みする場合

食べ物が柔すぎる・細かすぎる、反対に食べ物が硬すぎる・大きすぎる、また一口の量が多すぎる、食事のペースが早すぎることなどが考えられます。ゆっくり、声をかけながら食事を促しましょう。

☆夏バテしない5つのポイント☆

- 早寝早起き、朝ごはん
- 栄養バランスのいい食事
- 適度に体を動かす
- こまめに水分補給
- しっかり睡眠

体を涼しくする野菜！！

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た水分を補い体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、といすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



☆子どもが使いやすい食器を選ぼう☆



あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。

子どもがスプーンを使ってすくいやさしい食器選びをすると、食べこぼしが少なくなったり自分で食べようとする意欲がわいてきますよ。

また、絵がついてるものなどを選ぶと喜んで子どもも食べると思いますよ。

* 保育園の食器をご覧になりたい方はいつでも声をかけてくださいね。



今月の食育活動～(ばんびさん)

6月はトマトの苗を植えました。

「どんなトマトができるの～？」「何色のトマトができるの～？」ととっても楽しみにしていました。

自分で育てた物を食べる喜びと一緒に味わいたいと思います。

大きいトマトができるといいね～



どこにトマトができるの～

