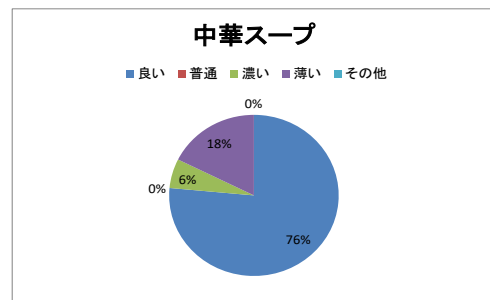
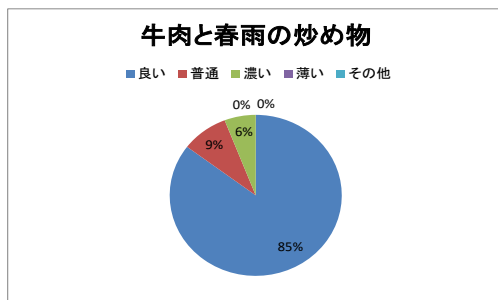
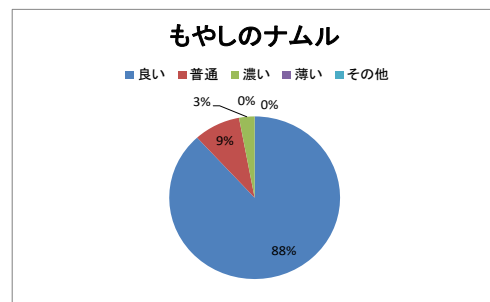
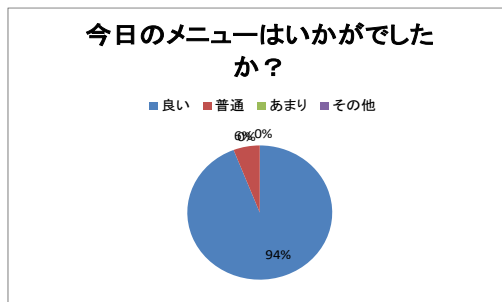




発行日 令和元年 7月 1日 下田部保育園

今年の梅雨入りは例年よりも遅く、夏本番はもう少し先になりそうですね。
これからジメジメと蒸し暑い日や真夏のような暑さの日など、体調を崩しやすい日々が続きます。
三食きちんと食べ、睡眠をしっかりとり、早寝早起きをして、規則正しい生活を心掛けましょう。

☆2019年6月 保育参観 試食アンケート結果☆



「現在気になる、食事の好き嫌い」について

* 乳児クラスで多かった主な回答 *

- ・離乳食期は、好き嫌いもなく何でもよく食べた。今は、野菜を嫌がったり食も細くなった気がする。
- ・食べ物を口の中でずっと咀嚼し、「ベッ」と出してしまう。
- ・味の無い白米や野菜が苦手。 というものがありません。

乳児期は満腹中枢も未発達で、「おなかがいっぱい」という食べすぎの感覚が、まだ自分では分かりにくい時期です。なので、大人が「たくさん食べたね。ごちそうさましようね。」と切り上げ、満腹の感覚を教えることも必要です。だらだらと食べてしまうなら切り上げるのも1つの方法ですね。

その後、ある程度決まった時間を「おやつ時間」とすることも忘れずに・・・

そして、まだ歯がしっかりと生え揃っていない乳児期は、好き嫌いではなく、食べにくいという理由で出すこともあります。離乳食期では細かい物を食べていたのが、自分の咀嚼で細かくしなくてはいけないので上手いかず、出してしまうこともあるようです。硬さや口の中に入れる大きさ・量を見直してみましょう。

甘味や塩味は母乳にも含まれるため、先天的に好みます。ですが、野菜に含まれるような苦みや酸味は、後天的な味なので、最初は苦手な子も多いようです。

出汁を利かしたり、甘味や塩味を少し足すなど、食べやすくするのもいいかもしれませんね。

7月



こんだて表

☆七夕☆
古くから行われている日本のお祭り行事で一年間の重要な節句をあらわす五節句の一つにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願い事を書いたカラフルな短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。今年はどうなことをお願いしますか？☆



1	牛肉のカレー煮 フロッコリーのフレンチサラダ	8	血うどん えびときゅうりの酢の物
29	コンソメスープ ごはん	22	乳児:りんご 幼児:テラウエア ごはん
2	豚肉のマヨ炒め キャベツのごま浸し	9	夏野菜カレー 春雨サラダ
16	みそ汁 ごはん	23	飲むヨーグルト
3	鮭とほうれん草のホワイトソースかけ トマトとハムのサラダ	10	さほのごま焼き 大根とささみの和風ドレッシング和え
17	コンソメスープ ロールパン	24	みそ汁 ごはん
4	七夕そうめん えびの磯辺天ぷら	11	鶏肉のから揚げ ゴーヤチャンプル
木	七夕デザート ツナの十三穀米	木	白菜ときのこのみそ汁
木	18日☆お弁当日☆	31	ごはん
5	れんこんと鶏肉の炊き込みごはん じゃがいものベーコン煮	12	マーボー茄子 いんげんと春雨のサラダ
19	すまし汁 バナナ	26	中華コンソメスープ ごはん
6	なすのミートパスタ デザート 添え野菜	13	チキンライス 添え野菜
コンソメスープ	27	コンソメスープ 花型ゼリー	
土	ミルクパン	土	
25	トマトカレーラーメン ポテトサラダ 乳酸菌飲料 若菜ごはん	30	豆腐ハンバーグ～醤油マヨ～ キャベツとちくわのごま和え みそ汁 ごはん

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆七夕行事食（4日）☆

- *七夕そうめん*
- *えびの磯辺天ぷら*
- *七夕デザート*
- *ツナの十三穀米*

☆7月 お誕生日会メニュー（25日）☆

- *トマトカレーラーメン*
- *ポテトサラダ*
- *乳酸菌飲料*
- *若菜ごはん*

手作りおやつ

3日(水)	かぼちゃおじや(おにぎり)	わかめとゴマのおにぎり	4日(木)	果物の甘煮	フルーツヨーグルト
9日(火)	おやさい蒸しパン	おやさい蒸しパン	12日(金)	豆乳プリン	牛乳かん
17日(水)	しらすおじや(おにぎり)	小松菜とじゃこのおにぎり	18日(木)	みたらし豆腐	お豆腐白玉
23日(火)	蒸しパン	コンスティックケーキ	26日(金)	ポテトお焼き	ポテトカレーチーズ焼き
30日(火)	バナナとトマトのゼリー	フルーツゼリー			