

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

さて、今月の目標は「正しいお箸の持ち方を心がけましょう」です。幼少期の食事マナーは一生ものです。年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣から少しずつ始めていきましょう。



今月の目標 《正しいお箸の持ち方を心がけましょう！》



お箸のマナー

食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、いっしょに食べる人が気持ちよく過ごせるためのものでもあります。お箸を正しく持って食べることを身につけたい幼児期には、大人のマナーと同じことを伝えます。

友達を箸で突いたり、髪の毛や服など、食べ物以外をつまんで遊んだりするのは、危険であり、不衛生であることを話し、注意しましょう。

「食べ物を口に運ぶ役割のお箸が悲しむよ」と話すと、子どもにも伝わりやすいですね。

献立紹介

(材料・4人分)

- ・豆腐...1/3丁
- ・大葉...2枚
- ・長なす...中2本
- ・庄内麩...10g
- ・煮干し...20g
- ・しょうゆ...大さじ2
- ・塩...小さじ1/2
- ・水...700cc

《八杯汁》

〈作り方〉

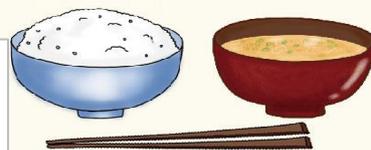
- ①大葉、長なすを千切りにして、なすは水にさらす。
- ②豆腐は細長く切る。麩を手で割る。
- ③煮干で取っただし汁に、なすを入れて煮る。
- ④なすに火が通ったら豆腐、麩を入れ、しょうゆ、塩で味付ける。大葉を入れて火を止める。



出典：山形県鶴岡市「つるおかおうち御膳」ウェブサイトhttps://www.creative-tsuruoka.jp/ouchigozen/recipe_all/146.html

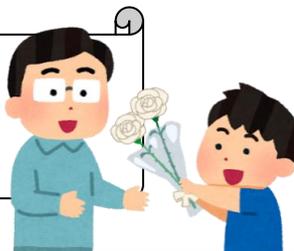
今月の郷土料理は山形県の「八杯汁」です。

名前の由来は「あまりの美味しさにもう一杯、もう一杯と八杯もおかわりしてしまうから」とも「1丁の豆腐で8杯分できるから」とも言われています。



今月の目標

お箸の持ち方を心がけましょう！



6月の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。
今月は20日に山形県名物の「八杯汁」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の照り焼き・大学芋・キャベツのコーン和え	星食べよ・牛乳
3	火	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・里芋のごま和え・小松菜のお浸し	ハッピーターン・お茶
4	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・煮豆・ゆでブロッコリー	きなこ餅せんべい・牛乳
5	木	ハッピーターン・牛乳	★ 青じそご飯・タラのごま焼き・ひじき煮・梅肉和え	白い風船・牛乳
6	金	ビスコ・牛乳	★ カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・一口ゼリー	ぱりんこ・牛乳
7	土	ソフトサラダ・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハーベストセサミ・ジュース
9	月	ポーロ・牛乳	★ 五分つきごはん・さわらの味噌焼き・キャベツのオリーブオイル和え・かぼちゃ煮	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
10	火	雪の宿黒糖ミルク・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼・大根旨煮・三色和え	ハッピーターン・お茶
11	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こぶき芋・小松菜の塩昆布和え	ソフトサラダ・牛乳
12	木	星食べよ・牛乳	★ ゆかりご飯・ホキの海苔焼き・切干大根煮・インゲンごま和え	マリビスケツ・野菜ジュース
13	金	ぱりんこ・牛乳	★ 五分つきごはん・コロツケ・ほうれん草の浸し・豚汁・果物	ぼたぼた焼き・牛乳
14	土	白い風船・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ソフトサラダ・ジュース
16	月	カルシウム塩せんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・さつま芋甘露煮・キャベツのゆかり和え	ハーベストセサミ・牛乳
17	火	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・かぼちゃサラダ・わかめの酢の物	きなこ餅せんべい・お茶
18	水	ぼたぼた焼き・牛乳	★ 五分つきごはん・豚生姜焼き・りんごサラダ・ピーマンの金平	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
19	木	カルシウムせん・牛乳	★ わかめご飯・鮭の塩焼き・白和え・水菜のお浸し	白い風船・牛乳
20	金	きなこ餅せんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・小松菜のおかか和え・八杯汁・果物	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
21	土	ぱりんこ・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハーベストセサミ・ジュース
23	月	サッポロポテトベジタブル・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のカレー焼き・ひじきサラダ・なすの味噌和え	サラダ薄焼きせんべい・牛乳
24	火	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・ゆでブロッコリー・ツナサラダ	ソフトサラダ・お茶
25	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・タラの磯辺揚げ・五目煮豆・ステーキゅうり	ぱりんこ・牛乳
26	木	ベジたべる・牛乳	★ コーンご飯・豆腐チャンプルー・キャベツのごま和え・蒸しかまぼこ	雪の宿黒糖ミルク・豆乳
27	金	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩麴焼き・高野豆腐含め煮・わかめの味噌汁・果物	ぼたぼた焼き・牛乳
28	土	ポーロ・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい・ジュース
30	月	星食べよ・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の海苔焼き・厚揚げ煮・カリフラワーの甘酢和え	ベジたべる・牛乳

26日(木) お誕生会 アンパンマンキャラメルコーン

★が主食です。