

令和 2 年 7 月 献立 予定 表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★リクエストメニュー					
<ul style="list-style-type: none"> ・砂原 花音さん (フライドポテト) ・後辺 悠斗さん (たこ焼き) ・釜屋 凛音さん (ぎょうざ) ・岡垣 創太さん (チャーシュー類) <p>今日は 4名からのお迎えです。お楽しみに!</p>					
6) ごはん なす南蛮 じゃが芋のカレー煮 兩作の物 みそ汁	7) ごはん 魚の揚げ煮 金時豆 しらすがゆ みそ汁	8) ごはん 鶏肉のごまめ焼 ★フライドポテト きゅうりのナムル みそ汁	9) ごはん 豚肉のトコ煮 おからの豆乳煮 ごま和え しいみ汁	10) ごはん 魚のしんじく焼き かぼちゃのから揚げ 元氣サラダ みそ汁	4) おにぎり 豚汁
13) ★たこ焼き(年長児) わかめごはん 豆腐の肉みそあんかけ 七つ平の煮物、きゅうり みそ汁	14) ごはん 鱈のから煮 揚げたす ぼんじりとえ みそ汁	15) ごはん ★ぎょうざ あらめの煮物 トコ煮のしんじく 中華スープ	16) 冷やしうどん かぼちゃのから揚げ なすとピーマン みそ汁	17) ごはん 魚の磯辺揚げ じゃが芋の煮物 肉豆和え みそ汁	11) おにぎり 中華スープ
20) ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 野菜のナムル みそ汁	21) 土曜日の日 魚の塩焼き じゃが芋のスープ煮 うなぎときゅうりの酢の物 みそ汁	22) ごはん 年がゆのしんじく煮 ビーフンサラダ おかか和え みそ汁	23) 海の日 みそ焼おにぎり	24) 枝豆・トマト スポーツの日	18) おにぎり のんの汁
27) ★チャーシュー類(年長児) 正油ラーメン 厚揚げの含め煮 酢の物 フリーツ ごま塩おにぎり	28) ごはん 魚のねぎみそ焼き 大豆の洋風煮 梅肉和え みそ汁	29) 七夕のパーティ ごはん 鶏のから揚げ、トコ かぼちゃサラダ 和え とうめん汁	30) ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋のトコ煮 焼ピーマン みそ汁	31) ごはん 魚のタンドリー ピーマン春雨 あらめの中華和え みそ汁	25) 都合により 一日保育の方は お弁当が、 <u>減ります</u>
～ 食の楽しさを絵本から～					
<p>食事は生きていく上でとても大事なことです。食育の基本は、食に関する知識を深め、食を選択する力を身につけることです。これは生きるための基本的な知識で、食料を大切に食べる気持ちを育てることであり、様々な食料に触れることが、食料への敬意を減らすことにつながり、好き嫌いも減らしていくという一面もあります。そのためには、実際の調理と一緒に「行ってみよう」が大切です。たかひかできるとも思いますが、たんぼ時には、食べ物や食事を「楽しい」と思ってもらえるように、食べ物に関する絵本を利用してみたいと思います。絵本には、「食料への愛着がわきやす」「食料がどこで生産されたのか」のように食卓に並ぶのか「わかりやすい」「食料への感謝や食育のメッセージ」などの利点もあります。絵本の読み聞かせは親子で様々なコミュニケーションを取りながら、食育について学ぶことが出来ます。それぞれの年齢に合った絵本を選び、楽しむ方法を学ぶ食育の内容も変わってくるので、年齢にあった絵本を選ぶことが大切です。まずは、親子で、楽しく読み聞かせ食べ物や食べることへの関心・興味をひき出すことが（一番）です。</p>					
こぐま保育園にある絵本の一部をご紹介します。					
0, 1, 2才児		3, 4, 5才児			
<ul style="list-style-type: none"> ・えんやりんごの木 ・まるとおいしいよ ・おべんとバス ・おべんどう ・おべんとうばのうた 		<ul style="list-style-type: none"> ・いたたまます ・おにぎり ・おいしいおと ・くたしの ・やさしい ・とんぼこじん ・いろいろしながいも ・しんじくちゃん 			
		<ul style="list-style-type: none"> ・はらぺこあおむし ・ぐりとぐら ・そらまめくんのベッド ・カレーライス ・たまごっち ・かぎ ・おまかせコック ・おぼろあやめの おまむき ・おまむき 			

～ ありがとう ～
・しんじく
たこさん頂きました。
給食に使わせて頂きました
ありがとうございました

※都合により献立を変更する場合があります。おやみに牛乳が苦手