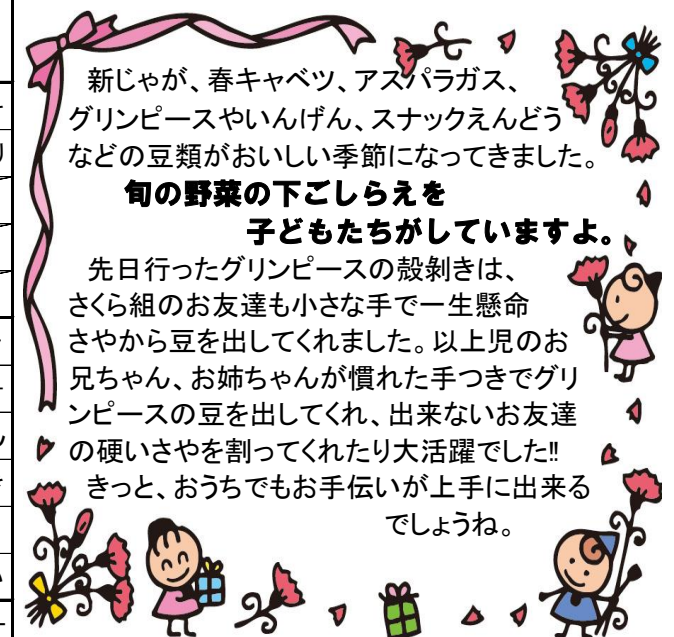


日付 曜日	10時のおやつ	お 昼 ご は ん				3時のおやつ
		主食	汁もの	主菜	副菜	
1 火	蒸し芋	玄米ごはん	豆腐の味噌汁	揚げ魚の春野菜あんかけ	キャベツの昆布和え	ミルク・チーズのケーキ
2 水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん	じゃが芋の味噌汁	切り昆布と豚肉の炒め煮	アスパラの焼き浸し	ふきごはんのおにぎり
3 木						
4 金						
5 土						
7 月	いりこ	胚芽米ごはん	さつま芋の味噌汁	高野豆腐の揚げ煮	彩り野菜のお浸し	ミルクココア・黒糖豆乳蒸しパン
8 火	バナナ	焼き雑草とグリーンピースのごはん	あさりの味噌汁	鉄板コロッケ	三食野菜の中華和え	豆腐のプラマンジェ・クラッカー
9 水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん	豆腐のすまし汁	絹さやと鶏肉の炒め物	きゅうりとレタスのナムル	夏みかん・かんぱん
10 木	昆布	玄米ごはん	なめこ汁	揚げ魚のおろしポン酢かけ	五目炒め	さつま芋のチーズ焼き
11 金	クラッカー	玄米ごはん	わかめの味噌汁	肉じゃが	納豆和え(人参・わかめ・チーズ)	玄米中華おこわおにぎり
12 土	オレンジ	パン2種類	大豆のトマト煮	棒チーズ	蒸し芋	牛乳・黄粉せんべい
14 月	バナナ	玄米ごはん	春雨入り野菜スープ	魚のニラ味噌チーズ焼き	たたきキュウリの浅漬け	ミルク・アーモンドクッキー
15 火	蒸し芋	玄米ごはん	豆腐の味噌汁	れんこん鶏団子揚げ	レタスとアスパラガスのお浸し	ぶどうゼリー・昆布
16 水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん	麩の味噌汁	鮭の醤油麹焼き	キャベツの木の实和え	高野豆腐のかりんとう
17 木	スティックきゅうり	玄米ごはん	南瓜の和風ポタージュ	肉豆腐	蒸し野菜(じゃが芋・アスパラ・人参)	フルーツヨーグルト・いりこ
18 金	かんぱん	玄米ごはん	納豆汁	魚の中華風竜田焼き	豚肉とチンゲン菜の炒め煮	わかめチーズおにぎり
19 土	昆布	新ごぼうの炊き込みごはん	かつお出汁のきのこスープ	いんげん豆のカレー天ぷら	南瓜のチーズ焼き	バナナ・せんべい
21 月	せんべい	玄米ごはん	小松菜の味噌汁	魚の香味焼き	卵の花の炒り煮	黒糖おさつ・昆布
22 火	バナナ	玄米ごはん	わかめの味噌汁	新じゃがのそぼろ煮	梅おかか和え	ミルク・ココアドーナツ
23 水	ビスケット	雑穀入り玄米ごはん	豆腐のすまし汁	丸干しいわし	鶏肉とキャベツの春雨炒め	ヨーグルトクリームチーズ・クラッカー
24 木	かんぱん	玄米ごはん	南瓜の味噌汁	筍の中華風炒め煮	トマトのちりめんかけ	黒糖ミルクくずもち・いりこ
25 金	スティックきゅうり	玄米ごはん	ごぼうの味噌汁	赤魚の塩麹唐揚げ	納豆和え(じゃが芋・アスパラ・チーズ)	のり巻きゆかりおにぎり
26 土	 こうりんびっく 					
28 月	棒チーズ	玄米ごはん	キャベツの味噌汁	魚の梅味噌焼き	じゃが芋のきんぴら	オレンジゼリー・かんぱん
29 火	かんぱん	玄米ごはん	ほうれん草の味噌汁	厚揚げのきのこチーズ焼き	ごま酢和え	ミルク・新じゃがが素揚げ
30 水	クラッカー	雑穀入り玄米ごはん	春雨のココロスープ	魚の若竹蒸し	納豆和え(人参・小松菜・ニラ)	そら豆・オレンジ
31 木	昆布	玄米ごはん	春野菜の豚汁	ごぼうの揚げ煮	金時豆の煮豆	ヨーグルト・ビスケット



新じゃが、春キャベツ、アスパラガス、グリーンピースやいんげん、スナックえんどうなどの豆類がおいしい季節になってきました。

旬の野菜の下ごしらえを子どもたちがしていますよ。

先日行ったグリーンピースの殻剥きは、さくら組のお友達も小さな手で一生懸命さやから豆を出してくれました。以上児のお兄ちゃん、お姉ちゃんが慣れた手つきでグリーンピースの豆を出してくれ、出来ないお友達への硬いさやを割ってくれたり大活躍でした!!

きっと、おうちでもお手伝いが上手に出来るでしょうね。

よくかんで食べよう!

よくかむとなんでいいの?

- 1.味覚を発達させる**
うす味でもおいしく、素材本来の味が分かります。
- 2.消化を助ける**
唾液の分泌を高め、消化を助けます。
- 3.頭の働きを良くする**
脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。
- 4.あごの発達を促します**
歯並びを良くし、虫歯を防ぎます。

幸輪保育園では、主食である玄米ごはんを毎日しっかりとんで食べます。野菜もしっかり歯でかんで食べられるような大きき固さにし、素材一つ一つの味を味わえるようにしています。『よくかんでいただきます!』の挨拶と共にしっかりとかむ給食づくりを行っています。