７月の食育だより

令和7年６月２５日　亀鶴こども園

スプーンのれんしゅう

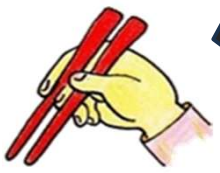
１歳を過ぎた頃から・・・
スプーンを使い始めるお子様が多いですが、
スプーンには3段階の持ち方があります。

①上から握る「**上手持ち**」

②「**下手持ち**」

③最後に鉛筆の
持ち方である「**鉛筆持ち**」

この鉛筆持ちができると箸へスムーズ に
移行しやすいです。



たんぽぽ組・もも組合同で、スプーンの練習をしました。
たんぽぽ組さんでは、初めてでしたが、もも組さんは復習になります。
最後の鉛筆持ちの持ち方ですが、お家でも練習してみて下さい。
まずは、「**シャキーン！！**」の手をし、写真のようにスプーンを指に置き、スプーンを乗せて指でつまむように持ちましょう。
親指、人さし指、中指の3点で支えられればOKです。無理強いせずに、ゆっくりと進めましょう。うまくいかなくても、「シャキーンの持ち方できる？」と声をかけてみましょう。できていたらたくさんほめて、自信を付けるようにしてください。あまり神経質にならずに、気付いた時に声をかけるくらいで大丈夫です。

【おばあちゃんスプーン】
ごはんの時間をもっと楽しくしてくれる絵本です。

すくすく成長中

パプリカ

こだますいか

野菜たちが、暖かい日差しを浴びて、土から栄養をもらい水をたっぷり吸収し、大きく成長中です。

たのしく　たべてるよ

今月の絵本

ちゅうりっぷ組で食育絵本会。
【あーん】
大きなお口で食べるっておいしい!
可愛い動物たちが、楽しい食卓へ誘ってくれます。美味しそうにケーキやドーナッツを「あーん」「ぱくっ」
シンプルだけど、
奥深さを感じる
絵本です。

７月のこんだて

令和７年６月２５日　　亀鶴こども園
（　）は手作りおやつです。　※果物の種類は変更する場合があります。

日	献　立　名	材　　料（調味料・だし等除く）
１日（火）	夏野菜と豆腐のチーズお焼き、切干大根の甘酢和え、果物（ごまじゃこトースト）	ツナ　豆腐　チーズ　人参　オクラ　ズッキーニ　エリンギ　切干大根　胡瓜　玉ねぎ　パン粉　ごま　オレンジ　食パン　ちりめん　のり
２日（水）	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、チーズ（ヨーグルト）	えび　豚肉　チーズ　人参　ピーマン　チンゲン菜　玉ねぎ　白菜　筍　椎茸　さつま芋　片栗粉　マーマレードジャム　ヨーグルト
３日（木）	大豆とひじきの炒り煮、ピーマンと小魚の佃煮、果物（ヨーグルト）	竹輪　ちりめん　鶏ミンチ　厚揚げ　大豆　ひじき　人参　ピーマン　いんげん　ごぼう　れんこん　椎茸　こんにゃく　ごま　バナナ　ヨーグルト
４日（金）	鯖の竜田揚げ、春雨サラダ、果物（麩ラスク）	鯖　人参　ブロッコリー　胡瓜　生姜　キャベツ　コーン　片栗粉　春雨　ごま　オレンジ　麩　バター
５日（土）	ポークカレー、サラダ、果物	豚肉　人参　ミニトマト　ブロッコリー　玉ねぎ　胡瓜　コーン　なす　じゃが芋　パイン缶
７日（月）	七夕そうめん、枝豆とコーンのかき揚げ、果物（米粉の星サブレ）　※ご飯はいりません	魚肉ソーセージ　鶏肉　卵　人参　オクラ　パプリカ　小松菜　コーン　生姜　玉ねぎ　枝豆　素麺　天ぷら粉　すいか　バター　レモン　小麦粉　上新粉
８日（火）	酢豚、小松菜のナムル、チーズ（ヨーグルト）	豚肉　チーズ　わかめ　人参　ピーマン　チンゲン菜　小松菜　コーン　玉ねぎ　筍　椎茸　もやし　片栗粉　ごま　ヨーグルト
９日（水）	チーズオムレツ、青菜のマヨみそサラダ、果物（オレンジケーキ）	ちりめん　ベーコン　卵　みそ　チーズ　わかめ　小松菜　人参　南瓜　キャベツ　玉ねぎ　しめじ　胡瓜　ごま　バナナ　ホットケーキミックス　卵　マーマレードジャム　生クリーム
１０日（木）	煮魚、りっちゃんサラダ、ゆで卵（キャロットゼリー）	赤魚　かつお　ハム　卵　昆布　人参　生姜　キャベツ　コーン　胡瓜　ごま　野菜ジュース　りんごジュース　レモン　寒天
１１日（金）	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、果物（ヨーグルト）	竹輪　豚肉　ベーコン　大豆　のり　人参　いんげん　ほうれん草　トマト　玉ねぎ　えのき　じゃが芋　バナナ　ヨーグルト
１２日（土）	キッズビビンバ、キャベツとじゃが芋のみそ汁、果物	豚ミンチ　卵　みそ　ねぎ　人参　ほうれん草　大根　もやし　キャベツ　玉ねぎ　じゃが芋　ごま　パイン缶
１４日（月）	鶏肉の大豆煮、胡瓜の酢の物、果物（米粉のヨーグルト蒸しパン）	ちりめん　鶏肉　大豆　わかめ　人参　いんげん　胡瓜　玉ねぎ　さつま芋　こんにゃく　ごま　オレンジ　米粉　ベーキングパウダー　ヨーグルト
１５日（火）	魚のごま焼き、ほうれん草のおひたし、相性汁（かみかみスナック）～かみかみおやつ～	白身魚　竹輪　かつお　ベーコン　みそ　牛乳　人参　ねぎ　ほうれん草　玉ねぎ　もやし　さつま芋　春雨　こんにゃく　パン粉　ごま　ちりめん　のり　小麦粉
１６日（水）	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物（ヨーグルト）	竹輪　かにかま　豚ミンチ　高野豆腐　ひじき　人参　いんげん　玉ねぎ　椎茸　大根　胡瓜　コーン　里芋　こんにゃく　ごま　オレンジ　ヨーグルト
１７日（木）	ささみのレモン煮、ポテトサラダ、ゆで卵（中華風チヂミ）	ささみ　卵　ブロッコリー　人参　胡瓜　コーン　レモン　じゃが芋　片栗粉　小麦粉　玉ねぎ　ねぎ　えび　ひじき
１８日（金）	豚じゃが煮、中華サラダ、果物（ヨーグルト）	さつま揚げ　かにかま　豚肉　わかめ　人参　ブロッコリー　いんげん　コーン　胡瓜　玉ねぎ　切干大根　じゃが芋　春雨　こんにゃく　ごま　オレンジ　ヨーグルト
１９日（土）	冷やし中華、わかめスープ、果物	かにかま　ハム　卵　豆腐　わかめ　プチトマト　人参　小松菜　胡瓜　もやし　コーン　玉ねぎ　中華めん　ごま　パイン缶
２２日（火）	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物（蒸し芋）	竹輪　豚ミンチ　豆腐　人参　ねぎ　玉ねぎ　椎茸　生姜　にんにく　筍　片栗粉　バナナ　さつま芋
２３日（水）	魚のタルタル焼き、もずくと夏野菜のシャキシャキサラダ、さつま汁（ヨーグルト）	白身魚　竹輪　かにかま　卵　豆腐　みそ　もずく　人参　ねぎ　チンゲン菜　パセリ　豆苗　大根　玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　さつま芋　ごま　ヨーグルト
２４日（木）	すき焼き風煮、春雨の酢の物、ゆで卵（トマト寒天）	竹輪　かにかま　牛肉　卵　豆腐　わかめ　人参　ねぎ　玉ねぎ　白菜　胡瓜　ごぼう　椎茸　春雨　こんにゃく　ごま　トマト　寒天　オレンジジュース
２５日（金）	夏野菜の煮物、ほうれん草のごま和え、果物（ヨーグルト）	かにかま　鶏肉　厚揚げ　人参　絹さや　南瓜　ほうれん草　なす　玉ねぎ　椎茸　もやし　筍　じゃが芋　こんにゃく　ごま　バナナ　ヨーグルト
２６日（土）	お好み焼き、みそ汁、果物	えび　豚肉　卵　豆腐　みそ　のり　わかめ　ねぎ　人参　小松菜　キャベツ　コーン　大根　玉ねぎ　長芋　こんにゃく　お好み焼き粉　パイン缶
２８日（月）	冬瓜のえびくずあん、胡瓜と鶏のパイン風味、チーズ（おかか昆布おにぎり）	えび　鶏肉　チーズ　人参　枝豆　冬瓜　胡瓜　なす　生姜　パイン缶　片栗粉　ごま　米　かつお　昆布
２９日（火）	豆腐のマヨネーズ焼き、ほうれん草とウインナーのソティ、ゆで卵（ヨーグルト）	ツナ　ウインナー　卵　豆腐　人参　ほうれん草　ねぎ　コーン　生姜　小麦粉　ヨーグルト
３０日（水）	ロコモコ、夏野菜サラダ、ころころポテト（マラサダ）	合ミンチ　卵　豆腐　ミニトマト　人参　ブロッコリー　パプリカ　コーン　玉ねぎ　胡瓜　パイン缶　じゃが芋　パン粉　ホットケーキミックス　小麦粉　バター　ドライイースト　牛乳
３１日（木）	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、果物（ヨーグルト）	かにかま　牛肉　ブロッコリー　人参　玉ねぎ　マッシュルーム　キャベツ　胡瓜　じゃが芋　ごま　バナナ　ヨーグルト