

いいうんこをだそう

さくら組で、【いいうんこ】についての食育を行いました。
いいうんこを出すためには、うんこダスマンの術を5つ守ることが重要です。

①朝ごはんいただき術
(あさごはんは、しっかりたべましょう)

②野菜で繊維の術
(やさいをたくさんたべましょう)

③お水ゴックンの術
(たくさんすいぶんをとりましょう)

④体のびのびの術
(うんどうをしましょう)

⑤うんこタイムの術
(はやねはやおき)
(いきたくなったら、すぐにトイレにいきましょう)

さあ、みんなでめげせ！
スーパーうんこ ★

うんこダスマンの絵本を見て、いいうんこについて考えます

好きなものだけ食べるとコロコロうんこやびちゃびちゃうんこがでます

バランスよく食べるとスーパーうんこができました

第④の術の体のびのびの術
うんこダスマン体操

肉だけ、甘い物だけと偏った物だけ食べていると...

コロコロうんこや、びちゃびちゃうんこが出てしまいます

赤・黄・緑の食品をバランス良く食べ5つの術を守ると...

できました！
スーパーうんこ

理想のうんこはバナナうんこ

色は黄色～黄色がかった褐色
硬さはバナナ状～練り歯磨き状

良いうんこは水分が80%だから水に浮きます。逆に水分が少ない便秘気味うんこは沈んでしまいます...

うんこの材質って？
80%が水分、残りの20%は食べ物のカス、消化液等、そして腸内細菌で構成されています

つるん♪と出るうんこ
理想のうんこは「つるん♪」といきまづに出ます。腸の中にずっと溜まると硬くなって出すのが大変

質問コーナー

Q.園のヨーグルトは？
A.園ではスキムミルクを使用しています。スキムミルクは牛乳よりも栄養価が高いとされています。乳酸菌は、タニカのABCT種菌を使っています。タニカ電器株式会社が開発したオリジナルのヨーグルト種菌で、4種類の乳酸菌が含まれています。これらの乳酸菌はそれぞれ異なる特徴を持ち、腸内環境を正常化し、免疫力を高める効果があります。ABCT種菌は、酸味が少なく、なめらかでとろりとした舌触りが特徴で、栄養満点なヨーグルトができます。

今月の絵本

もも組で食育絵本会。
真珠まりこさんが描く、可愛い可愛いおせちの絵本。
名前を呼ばれて、返事をしながらおせち料理の仲間が集まってきます。
みんなそれぞれに、色々な願いが込められています。さあ、おせち料理が完成しました。
「あけましておめでとう！」
楽しく美味しくいただいて幸せを願ひあってくださいね。
「かぞくみんな
ことしも1ねん
しあわせで
すごせますように」

1月のこんだて

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
5日(月)	すき焼き風煮、小松菜とわかめのナムル、チーズ(蒸し芋)	竹輪 かにかま 牛肉 豆腐 チーズ わかめ 人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし コーン ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま さつま芋
6日(火)	鶏肉の五目大豆煮、ほうれん草のおひたし、果物(ヨーグルト)	竹輪 鶏肉 大豆 ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 れんこん こんにゃく ごま みかん ヨーグルト
7日(水)	松風焼き、三色なます、七草汁(かりかりいりこ)～かみかみおやつ～	かにかま 鶏肉 卵 豆腐 みそ のり わかめ 人参 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 生姜 れんこん 大根 胡瓜 七草 ごま いわし 小麦粉
8日(木)	鮭とじゃが芋の洋風煮込み、大根サラダ、果物(ヨーグルト)	鮭 ベーコン 厚揚げ わかめ 人参 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 大根 キャベツ しめじ じゃが芋 オレンジ ヨーグルト
9日(金)	白菜のクリームシチュー、キャベツの甘酢和え、ゆで卵(麩ラスク)	かにかま 鶏肉 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン じゃが芋 ごま 麩 バター
10日(土)	ナポリタンスパゲッティー、ゆで卵、果物	ウインナー 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティー パイン缶
13日(火)	高野豆腐の五目煮、春雨サラダ、果物(かぼちゃドーナツ)	竹輪 豚ミンチ 高野豆腐 わかめ 人参 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 胡瓜 里芋 春雨 こんにゃく ごま バナナ 小麦粉 南瓜
14日(水)	チーズ入りオムレツ、切干大根の甘酢和え、果物(ヨーグルト)	かにかま 豚ミンチ 卵 チーズ ブロッコリー 人参 南瓜 切干大根 胡瓜 玉ねぎ コーン しめじ ごま オレンジ ヨーグルト
15日(木)	筑前煮、チンゲン菜のごま和え、果物(ヨーグルト)	竹輪 かにかま 鶏肉 厚揚げ 人参 いんげん チンゲン菜 筍 大根 ごぼう れんこん 椎茸 もやし 里芋 こんにゃく ごま バナナ ヨーグルト
16日(金)	魚の黄金焼き、刻み昆布とツナの金平風、みそ汁(やっぱり猫が好きクッキー)	白身魚 ツナ 卵 豆腐 みそ 昆布 人参 ねぎ 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ 小麦粉 ごま バター
17日(土)	中華丼、キャベツのゆかり和え、果物	えび 豚肉 ゆかり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 キャベツ 胡瓜 片栗粉 ごま パイン缶
19日(月)	大豆とひじきの炒り煮、切干大根のハリハリサラダ、果物(のりじゃこおにぎり)	竹輪 鶏肉 厚揚げ 大豆 ひじき 昆布 人参 いんげん 椎茸 ごぼう 枝豆 コーン 切干大根 れんこん こんにゃく バナナ 米 のり ちりめん
20日(火)	赤魚のパンパンジーソース、五目わかめ、さつま汁(ヨーグルト)	赤魚 竹輪 豆腐 うす揚げ みそ わかめ ねぎ ピーマン 人参 生姜 玉ねぎ 大根 片栗粉 さつま芋 ごま ヨーグルト
21日(水)	お好み焼き、野菜スープ、チーズ(みかんゼリー)	えび 豚肉 卵 豆腐 チーズ のり わかめ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ もやし 長芋 こんにゃく お好み焼き粉 ごま みかん缶 アガー
22日(木)	関東煮、三色おひたし、果物(ヨーグルト)	竹輪 牛肉 卵 厚揚げ ほうれん草 人参 大根 もやし じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
23日(金)	とり南蛮、ポテトチーズ焼き、果物(アップルパイ)	鶏肉 卵 チーズ ブロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 コーン レモン じゃが芋 みかん りんご はちみつ バター コーンスターチ 小麦粉 牛乳
24日(土)	吉野汁、ゆで卵、果物	かまぼこ 鶏肉 卵 うす揚げ ねぎ 人参 小松菜 白菜 大根 片栗粉 こんにゃく うどん パイン缶
26日(月)	ポトフ、青菜の昆布和え、果物(豆腐のおやき)	ちりめん ウインナー 昆布 人参 ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン もやし じゃが芋 ごま みかん 豆腐 ひじき 小麦粉 片栗粉
27日(火)	煮込みハンバーグ、卵スープ、粉ふき芋(ハートジャムサンド)	合ミンチ 卵 豆腐 わかめ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ えのき しめじ もやし キャベツ じゃが芋 パン粉 ごま 食パン いちごジャム マーメイドジャム
28日(水)	ナンつきチキンカレー、海藻マリネ、果物(りんごゼリー) ※ご飯はいりません	ツナ 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム ひじき わかめ 人参 トマト 玉ねぎ 胡瓜 にんにく 生姜 コーン じゃが芋 小麦粉 バター ごま はちみつ バナナ りんごジュース アガー
29日(木)	マーボー豆腐、ポテちくわ、ゆで卵(ヨーグルト)	竹輪 豚ミンチ ハム 卵 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 じゃが芋 天ぷら粉 ヨーグルト
30日(金)	さばのみそ煮、中華サラダ、果物(ヨーグルト)	さば かにかま 卵 みそ わかめ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン 生姜 春雨 ごま オレンジ ヨーグルト
31日(土)	スープビーフン、ゆで卵、果物	えび 豚肉 卵 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ビーフン パイン缶

※今月の献立で、もも組以上に、はちみつを少量使用しています。