

# 6月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	日						
2	月	牛乳 せんべい	そばろ(飯)・野菜のごま和え・粉ふき芋・果物		ご飯		牛乳 人参ゼリー ☆
3	火	牛乳 ビスケット	魚のバーベキュー風・新ごぼうのきんぴら・味噌汁		ご飯	果物	牛乳 するめ せんべい
4	水	牛乳 ジャムパン	ちくわの香味煮・キャベツのしらす和え・果物		ご飯	納豆	牛乳 甘辛団子 ☆
5	木	牛乳 クッキー	誕生日ランチデー	×			牛乳 クレープ
6	金	牛乳 せんべい	のり入りコロケ・ごまサラダ・ミニトマト・果物		ご飯	すまし汁	牛乳 ハムサンド ☆
7	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりの磯和え・果物	×			牛乳 せんべい
8	日						
9	月	牛乳 ビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・春雨サラダ・わかめスープ		ご飯	ミニゼリー	牛乳 お好み焼き ☆
10	火	牛乳 カステラ	鮭のマヨネーズ焼き・キャベツとコーンの和え物 果物		ご飯		牛乳 チーズパン ☆
11	水	牛乳 せんべい	豆腐のカレー煮・フレンチサラダ・果物		ご飯		牛乳 昆布 クラッカー
12	木	牛乳 クラッカー	親子煮・野菜のごま和え・えのき納豆・果物		ご飯		牛乳 小魚 せんべい
13	金	牛乳 おかき	鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 コールスローサラダ・手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
14	土	牛乳 ビスケット	ミートソースパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 味付きパン
15	日						
16	月	牛乳 クッキー	豚肉の甘辛煮・豆腐のチャンプルー・果物		ご飯		牛乳 開園記念ケーキ ☆
17	火	牛乳 ジャムパン	筑前煮・焼きししゃも・小松菜の納豆和え・果物		菜飯		牛乳 せんべい
18	水	牛乳 ビスケット	回鍋肉・グリーンポテト・果物 (ゆり・ふじ組はパン給食)		ご飯	ミニトマト	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
19	木	牛乳 せんべい	カツオの竜田揚げ・切り干し大根の炒め煮 青菜のおひたし・果物		ご飯		牛乳 チーズ おかき
20	金	牛乳 クラッカー	ポークピーンズ・グリーンサラダ・果物		ご飯		牛乳 ごまスコーン ☆
21	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	×			牛乳 クラッカー
22	日						
23	月	牛乳 クッキー	鮭のムニエル・かぼちゃサラダ・すまし汁 ミニゼリー		ご飯		牛乳 おにぎり ☆
24	火	牛乳 カステラ	エビフライタルタルソース・きゅうりの酢の物 もずくスープ・果物		ご飯		牛乳 レーズン蒸しパン ☆
25	水	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐・華風和え・果物		ご飯	ししゃも 味酢干し	牛乳 ジャムロール
26	木	牛乳 せんべい	カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵		ご飯	果物	牛乳 小魚 おかき
27	金	牛乳 クラッカー	肉じゃが・コーンサラダ・果物		わかめ ご飯		お茶 フルーチェ ☆
28	土	牛乳 クッキー	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
29	日						
30	月	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・洋風ビーフン・粉ふき芋・果物		ご飯		牛乳 クラッカー

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

平成17年に「食育基本法」が生まれ、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、食育を広く浸透させるために毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。保育園でも給食時間をはじめ、さまざまな保育活動の中で食育の取り組みを進めています。

### 岡山市食育推進計画(第2次)

お いしたのしく  
か しこく食べて  
や ったね みんな  
ま んまる笑顔  
し あわせいっぱい岡山市

をスローガンに、健康な岡山っ子を育てようとしています。  
※詳しくは岡山市のホームページをご覧ください。

### 「切り干し大根の炒め煮」 をとりました。

切り干し大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を切って干したもので、乾燥させることでたんぱく質やカルシウムが多くなり、甘味と風味が増します。また、食物繊維やビタミン類、鉄などのミネラルを豊富に含んでいるので、近年、ヘルシーフードとして見直されています。炒め煮は、おふくろの味といわれる伝統的な料理の一つです。その他に切り干し大根を使った料理として、サラダやはりはり漬けなどがあります。よく噛んで食べる「カミカミ献立」として取り入れています。



### 手洗いに気をつけよう!

水だけでさっと洗ったり、手の甲と手のひらだけを洗って終わりにしていませんか。手の汚れは目に見えるものだけでなく、目に見えない細菌もいっぱいいます。食事には、パンのようにちぎったり持ったりして食べるものもあります。しっかり手洗いしましょう。

### きれいに手を洗ったつもりでも...



こんなところに汚れが残っています。

石けんでていねいに洗ってね!

### こんな時には手を洗いましょう!

- ★帰宅した時、外で遊んだ後
- ★食事を作る時
- ★食事をする前
- ★トイレの後
- ★ペットなど動物や昆虫に触った後

食育について難しく考えず身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか

例えばこんなことも食育です。

- 「もったいない」のところで無駄や廃棄を少なくするように心がける
- 家族で食べる機会を増やす
- 楽しく食事ができる
- 親子で料理をする
- 農業体験をする
- 食事前に手を洗う
- よい姿勢で食事ができる
- 「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶ができる
- 早寝、早起きの規則正しい生活ができる
- 朝ごはんを毎日食べる