

6月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満児 加算食	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 せんべい	ポークビーンズ・メキシカンサラダ・ミニゼリー		ご飯	牛乳 クッキー
2	木	牛乳 ビスケット	回鍋肉・グリーンポテト・果物		ご飯	牛乳 さわやかゼリー ☆
3	金	牛乳 クラッカー	牛肉と野菜のソテー・かぼちゃの煮つけ・にら玉汁		わかめ ご飯	牛乳 チーズパインサンド☆
4	土	牛乳 クッキー	焼きそば・果物	×		牛乳 せんべい
5	日					
6	月	牛乳 クッキー	豚肉の甘辛煮・豆腐チャンプルー・すまし汁・トマト		ご飯	牛乳 果物ヨーグルトかけ ☆
7	火	牛乳 ビスケット	誕生日ランチデー	×		牛乳 すいか ☆
8	水	牛乳 せんべい	煮魚・五目きんぴら・小松菜納豆・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
9	木	牛乳 ジャムサンド	うま煮・さやいんげんのごま和え・小魚の佃煮・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
10	金	牛乳 クラッカー	大豆の磯煮・キャベツときゅうりの酢の物・果物		菜飯	牛乳 たこ焼き ☆
11	土	牛乳 クッキー	スパゲティーミートソース・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
12	日					
13	月	牛乳 ビスケット	五目ひじき・青菜の煮びたし・手作りふりかけ・果物		ご飯	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
14	火	牛乳 カステラ	魚のバーベキュー風・ラタトゥイユ・粉ふき芋・果物		ご飯	牛乳 昆布 クッキー
15	水	牛乳 せんべい	夏野菜のカレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 きらきらゼリー ☆
16	木	牛乳 クッキー	肉じゃが・カラフルピーマン・果物		ご飯	牛乳 ごまじゃこトースト ☆
17	金	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き・キャベツの昆布和え 金時煮豆・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
18	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×		牛乳 せんべい
19	日					
20	月	牛乳 せんべい	厚揚げの中華煮・切り干し大根のサラダ・果物		ご飯	牛乳 スコーン ☆
21	火	牛乳 ジャムサンド	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 きゅうりのゆかり和え・果物		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
22	水	牛乳 ビスケット	魚のムニエル・リヨネーズポテト・ミニトマト 野菜スープ		ご飯	牛乳 果物の盛り合わせ ☆
23	木	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ・干草和え・果物		ご飯	牛乳 スネーキ
24	金	牛乳 クッキー	マーボーなす・焼きししゃも・ナムル風		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
25	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	×	ご飯	牛乳 クラッカー
26	日					
27	月	牛乳 おかき	筑前煮・玉ねぎソースサラダ・果物		ひじき ご飯	牛乳 シュガートースト ☆
28	火	牛乳 カステラ	魚のカレーじょうゆ焼き・春雨の酢の物・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 クラッカー
29	水	牛乳 ビスケット	豆腐入りミートローフ・ポテトサラダ・わかめスープ		ご飯	牛乳 アーモンドクッキー☆
30	木	牛乳 クラッカー	揚げ豚の三色和え・具たくさんスープ・ミニゼリー		ご飯	牛乳 小魚 おかき

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)



保育園では給食時間をはじめ、さまざまな保育活動の中で食育の取り組みを行っています。また、平成28年3月には第3次食育推進基本計画が作成され、更なる食育の推進が求められています。毎月19日「食育の日」、6月は「食育月間」となっています。ご家族でも、普段の食生活をふりかえる良い機会にさせていただけたらと思います。

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

できることから始めよう！

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんながあつまって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、こころもからだも元気にしてくれます。食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれています。「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい！ できることから始めましょう。

家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことにチェックしてみましょう。

- どの食事にするか考える
- 材料をそろえる(買い物、収穫など)
- 料理を作る(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片付けをする(食器を片付けたる、洗う、廃棄、保存)
- 感想を話したり、聞いたりする
(次の食事のために、おいしかったかなど)

参考資料：食育ガイド(内閣府)

園庭で野菜作り♪

今年もゆり組さんがプランターで夏野菜を育てます。育てる野菜は、きゅうり・トマト・ミニトマト・枝豆・ピーマン・ラデッシュ・オクラ・なすび・とうもろこしの9種類です。これから自分達で水をやりたりとお世話をしていきます。育った野菜は自分達で摘み取り、給食場まで持って来られます。どんな料理になるかはお楽しみ。

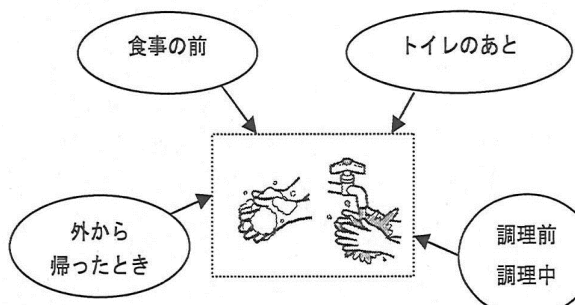
また、15日の開園記念日には園庭でクッキングをします。あじさいの会のおばちゃんと一緒に子どもたちが育てた野菜を使って「夏野菜カレーシチュー」を作ります。おいしくできるかな～♪楽しみですね。



手を洗う習慣を身につけましょう！



家庭でできる食中毒予防の第一歩は、手を洗うことからです。正しい手の洗い方を親子でしてみましょう。



- ① 腕まくりをする。
- ② 水道水で手をぬらす。
- ③ せっけんをしっかりと泡立てる。
- ④ 手のひら、甲を洗う。
- ⑤ 指と指の間を洗う。
- ⑥ 親指を反対の手でつつんで洗う。
- ⑦ よくこすって、つめの間を洗う。
- ⑧ 手首を洗う。
- ⑨ せっけんを流す。
- ⑩ 清潔なタオルでふく。

