

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	木	牛乳 カステラ	ちくわの磯辺揚げ・もやし中華和え・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
2	金	牛乳 せんべい	コーンシチュー・グリーンサラダ・ポイルウインナー 果物		ご飯	牛乳 チーズパンサンド☆
3	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・果物	×		牛乳 せんべい
4	日					
5	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 ゴマスコーン ☆
6	火	牛乳 クラッカー	誕生日ランチデー（切り干し大根ごはん・鶏肉の竜田揚げ 野菜とコーンの和え物・もずく汁・ミニトマト・果物）	×		牛乳 ビスケット
7	水	牛乳 ビスケット	マーボーナス・ししやも味酢干し・ナムル・果物		ご飯	お茶 苺ミルクプリン ☆
8	木	牛乳 果物	魚の塩焼き・新ごぼうのきんぴら・豆乳汁		ご飯	牛乳 チーズ おかき
9	金	牛乳 せんべい	ちくわの香味煮・ピーマンのおかか和え・納豆・果物		ご飯	牛乳 米粉のモチケーキ ☆
10	土	牛乳 クッキー	ナポリタンスパゲティー・果物	×		牛乳 クラッカー
11	日					
12	月	牛乳 クラッカー	筑前煮・キャベツと桜えびの炒め物・果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
13	火	牛乳 ビスケット	魚のごまみそ焼き・トマト・千草和え・ミニゼリー		ご飯	お茶 牛乳もち ☆
14	水	牛乳 せんべい	高野豆腐のオランダ煮 切り干し大根とちりめんのごま酢和え・果物		ご飯	牛乳 パナナロール
15	木	牛乳 クッキー	夏野菜のカレーシチュー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵		ご飯	牛乳 小魚 クラッカー
16	金	牛乳 おかき	すき焼き煮・アスパラガスの塩ゆで・もずくの酢の物 果物		ご飯	牛乳 野菜のキッシュ ☆
17	土	牛乳 クラッカー	五目ひやむぎ・果物	×		牛乳 せんべい
18	日					
19	月	牛乳 せんべい	香味煮・小魚三杯酢・青菜のおかか和え・果物		ご飯	牛乳 モチモチチーズパン☆
20	火	牛乳 果物	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティーソテー ミニトマト		ちりめん ご飯	牛乳 昆布 ビスケット
21	水	牛乳 クッキー	魚のカレー醤油焼き・五目とえ・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 せんべい
22	木	牛乳 クラッカー	八宝菜・焼きししやも・粉ふきいも・果物		ご飯	牛乳 開口笑 ☆
23	金	牛乳 ビスケット	ハムエッグ・華風和え・野菜スープ・果物		ご飯	牛乳 アイスクッキー ☆
24	土	牛乳 せんべい	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
25	日					
26	月	牛乳 ジャムパン	豚肉の生姜焼き・なめこ汁・マセドアンサラダ・果物		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
27	火	牛乳 せんべい	魚のケチャップ焼き・和風ポテト・トマト・ミニゼリー		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
28	水	牛乳 ビスケット	牛肉の冷しゃぶ・ひじきの五目煮・小松菜納豆・果物		ご飯	牛乳 わらび餅 ☆
29	木	牛乳 クッキー	揚げ豚の三色和え・金時煮豆・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 せんべい
30	金	牛乳 クラッカー	さつま汁・焼きのり・青菜のしらす和え		ご飯	牛乳 すいか ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

食育月間（6月）

毎年6月は「食育月間」です。全国の様々な場所で食育に関連した行事が行われます。岡山市でも、月間中の平成29年（2017年）6月30日（金）と7月1日（土）には、第12回食育推進全国大会が岡山コンベンションセンターとジップアリーナ岡山の2会場で開催されます。大会では、「食育は人づくり！みんなでええ『食』を次世代へ～桃太郎のまち岡山から 未来へつなげる食と健康～」をテーマに、シンポジウムやブース展示などを中心に様々な催しが行われます。（詳細は岡山市ホームページをご覧ください）

また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す、「食育の日」とされています。「食育月間」や「食育の日」を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

できることから始めよう！

家族と一緒に楽しい食事を

忙しい毎日ですが、できる限りみんなで食卓を囲み、食事をしましょう。「一緒に食べる人がいる」それだけで食事はぐんと楽しくなります。食事が楽しいものだという体験を積み重ねていきましょう。また、今日の出来事を話したり、季節によって変わる野菜の味を感じたり、旬の果物などを一緒に食べて共感することで、食経験は豊かになります。さらに、日々の食卓だけでなく、行事の食卓を囲むことも大切です。例えばお誕生日などのお祝い事、季節の節句など、日本文化にも触れながらみんなで一緒に食卓を囲む機会を増やしていくと、子どもたちの食に対する興味はさらに増していくことでしょう。



子どもが食事に関わりをもてる機会を作る

買い物での食材選び、菜園での野菜の収穫や芋ほりなどの体験も子どもたちには楽しい経験です。また、台所から聞こえる、食材を切る音、グツグツと煮える音、おいしそうなお匂いなど、子どもたちにとってはワクワクの連続です。台所は危ない場所ではありますが、目の行き届く場所で見せてあげることもよい経験となります。小さな経験や体験も子どもたちに積み重なり、大きな力となります。

参考資料：アドムわんぱくランチ

6月献立から 開口笑（15個分）

【材料】

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	5g
たまご	60g
さとう	50g
ごま油	A 15g
牛乳	
白ごま	50g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② ボールにたまごを割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、生地を作る。
- ④ 生地を15等分にして丸め、水にくぐらせて、白ごまをまぶす。
- ⑤ 揚げ油は低めの温度（160℃程度）にして④を入れ、表面が割れて浮いてきたら温度を上げてきつね色になるまで揚げる。

揚げているときに自然に割れて口を開けたような形になるのでこの名があるそうです。