

# 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	金	牛乳 クラッカー	のり入りコロッケ・キャベツの土佐和え・味噌汁・果物		ご飯	お茶 パインヨーグルト ☆
2	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×		牛乳 せんべい
3	日					
4	月	牛乳 ジャムパン	肉じゃが・コーンサラダ・果物		わかめ ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
5	火	牛乳 おかき	魚のバーベキュー風・パンサンスウ・すまし汁		ご飯	牛乳 マヨネーズパン ☆
6	水	お茶 ミニゼリー	エビフライタルタルソース・千草和え・金時煮豆		ご飯	牛乳 チーズ クラッカー
7	木	牛乳 クッキー	お誕生日ランチデー(ドライカレーライス マカロニフレンチサラダ・ミニトマト・果物)	×		牛乳 小魚 せんべい
8	金	牛乳 せんべい	高野豆腐の卵とじ・焼きししゃも 彩野菜の和え物・果物		ご飯	牛乳 抹茶マフィン ☆
9	土	牛乳 クラッカー	ナポリタンスパゲティー・果物	×		牛乳 せんべい
10	日					
11	月	牛乳 ビスケット	親子煮・青菜のごま和え・えのき納豆		ご飯	牛乳 野菜のキッシュ ☆
12	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・新ごぼうのきんぴら・豆乳汁・果物		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
13	水	牛乳 クラッカー	香味煮・アスパラガスのごま和え・果物		ご飯	牛乳 カリカリごぼう菓子☆
14	木	牛乳 クッキー	夏野菜カレーシチュー・コーンスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 小松菜蒸しパン ☆
15	金	牛乳 ビスケット	豆腐のまさご揚げ・小松菜とひじきの和え物・果物		ご飯	牛乳 おかき
16	土	牛乳 せんべい	五目ひやむぎ・果物	×		牛乳 クラッカー
17	日					
18	月	牛乳 クラッカー	うま煮・キャベツのしらす和え・おくら納豆・果物		ご飯	牛乳 バナナロール
19	火	牛乳 ジャムパン	魚の西京焼き・五色炒め・昆布豆・果物		ご飯	牛乳 なすゼリー ☆
20	水	牛乳 ビスケット	高野豆腐のオランダ煮・野菜とひじきの和え物・果物		ご飯 味噌汁	牛乳 塩焼きそば ☆
21	木	牛乳 せんべい	青椒肉絲・粉ふきいも・もずくスープ		梅ちり ご飯	牛乳 アイスクリーム
22	金	牛乳 おかき	厚揚げとツナのハンバーグ・スパゲティーソテー トマト		ご飯	お茶 みかんヨーグルト ☆
23	土	牛乳 クッキー	ぶっかけうどん・果物	×		牛乳 せんべい
24	日					
25	月	牛乳 せんべい	味噌けんちん汁・青菜のしらすあえ・焼きのり・果物		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
26	火	牛乳 カステラ	魚のムニエル・かぼちゃサラダ・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 チーズ クラッカー
27	水	牛乳 クッキー	豚肉の甘辛煮・豆腐のチャンプルー・わかめスープ 果物		ご飯	牛乳 揚げたこ焼 ☆
28	木	牛乳 クラッカー	揚げ豚の三色和え・サマースープ・手作りふりかけ ミニゼリー		ご飯	牛乳 小魚 せんべい
29	金	牛乳 ビスケット	マーボーナス・ししゃもの味噌干し・華風和え・果物		ご飯	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆
30	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・果物	×		牛乳 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)

# 野菜をたくさん食べよう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材です。給食でも様々な種類の野菜を取り入れるように心がけています。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。6月は「食育月間」。ご家庭で普段の食生活をふり返る機会にしていただけたいと思います。

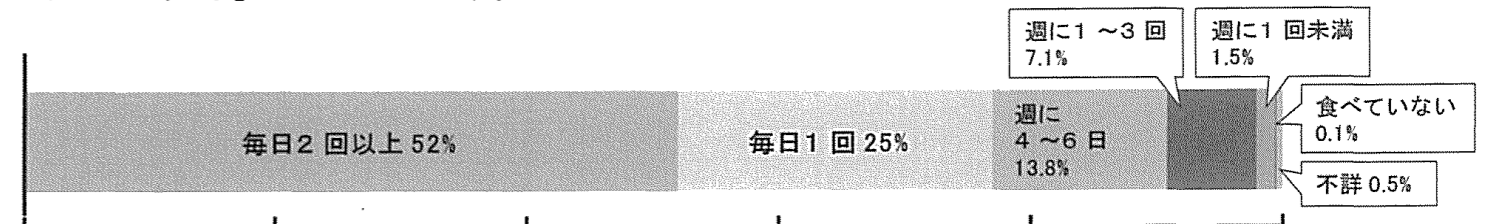
## ★みんなが食べている野菜の量は？

平成28年国民健康・栄養調査結果によると、20歳以上の野菜摂取量の平均値は、276.5gで、この10年間でみると減少傾向にあります。男女別は表の通りになります。岡山県は男女ともに平均値以下でした。

	全国平均	岡山県平均
男	284g	279g
女	271g	253g

(平成28年国民健康・栄養調査)

平成27年乳幼児栄養調査結果によると、2～6歳のこどもで野菜を「毎日2回以上食べている子」は52%、「全く食べない日がある子」は22.5%もいます。



乳幼児栄養調査結果 (平成27年)

## ★野菜をもっと食べましょう

### おいしい野菜を食卓に

おいしい旬の野菜を選びましょう。太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜は、おいしさも格別です。新鮮な野菜は、そのまま食べてもおいしいので、手間をかけることなく、野菜本来のおいしさを味わいましょう。鮮度が下がると、野菜の水分が減って、苦味やえぐ味を感じやすくなってしまいます。

### 朝から「菜汁」で野菜補給

野菜摂取量アップのカギは、「朝食」です。日本人の野菜不足の原因は、朝食で野菜を食べる量が少ないことが原因だといわれています。朝から、簡単に素早く「野菜料理」を作るコツは、夕食時に朝食の下準備をすること。「切る」「煮る」の作業を省略するために、夕食を作る時に、「具たくさん野菜汁」を準備しましょう。ベースを変えれば、いろいろな味で汁を楽しめます。



### 野菜への興味・関心を高める

見たり、嗅いだり、触れたりしながら、日常生活の中で「野菜本来の姿」を知る機会を増やしましょう。子どもと一緒にスーパーで野菜を観察したり、購入した野菜の匂いを嗅いだり、包丁で切る音(コトコト)や野菜が煮える音(グツグツ)を聞いたりすることは、とても効果的。また、積極的に野菜を話題にして、子どもが身近に感じられることができれば、食べる意欲の増加につながります。

参考：アダムわんぱくだより

## カリカリごぼう～野菜を使ったおやつ～

### 【材料】

- ・新ごぼう……………140g
- ・しょうが……………3g
- ・しょうゆ……………小さじ1弱
- ・片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量

### 【作り方】

- ① ごぼうを洗い、皮を包丁の背でこそげ取り、斜めに薄く切り、水にさらす。
- ② しょうがはすりおろし、しょうゆとあわせる。
- ③ ①の水分を切り、②で下味をつける。
- ④ 片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。