



食育だより

- 【食育目標】
- ごはんとおかずを交互に食べる
 - ゆっくり、よくかんで食べる



6月は、食育月間です。そして、毎月19日は、食育の日です。

家庭でも、「食べ物を話題にする」、「一緒に食べる」、「一緒に食事づくりや準備をする」時間を大切に、家族で食事を楽しみましょう。

ごはん（主食）、大きいおかず（主菜）、小さいおかず（副菜）の正しい置き方を教えてあげましょう。お気に入りのランチョンマットで正しく並んだ食事を前に、「いただきます！」主食、主菜、副菜のお皿の数が揃うと、栄養のバランスも自然と整います。



ごはんとおかず、交互に食べていますか？好きなものばかり食べる「ばっかり食べ」になっていませんか？ご飯とおかずを交互に食べ、**主食、主菜、副菜を、少しずつ、ゆっくり味わう**ことで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。「かむ」回数が増え、食べ過ぎ防止にもつながります。

むしば予防デー

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯には、「食べ物をかむ」、「発音を助ける」、「顔の形を整える」などの大切な働きがあります。かむ音を聞かせてあげたり、かんでいる顎の動きを触らせたり、様々な方法でかむことをしらせましょう。かむことが、ゆっくり味わって食べることに繋がります。食後の歯磨きも忘れずに！！



「かむ力を引き出す食べ方」



- * 食事の時間はゆとりを持って
- * 歯のはえ方、咀嚼力を考えて、歯ごたえのあるものを食卓に
- * 1歳前後は一口量を覚えるために、手づかみ食べも積極的に
- * 食事時の水分は多すぎないように、水分は食後に取る習慣をつけましょう

こども園では、3歳以上児の給食の実物展示（夏場は写真展示）を行っています。

お子さんと一緒に展示食を確認し、「今日の給食はどうだった？」と話題にしてください。「食べたよ！」と返ってきたら、たくさんほめてあげてくださいね！

量や食材の形態、食材や組み合わせなどはご家庭でも参考にしてみてください。



令和4年6月 木の葉こども園給食献立表

日	曜	3歳未満児 午前のおやつ	昼 食		午後のおやつ
			副 食	3歳未満児	
1	水	牛乳 ボーロ	松風焼き コーンバター じゃこ和え 果物	飯 じゃが芋すまし汁	牛乳 フレンチトースト
2	木	牛乳 ウェハース	具だくさんオープン焼き トマト 切干詰め煮	飯 豆腐のみそ汁	牛乳 あべかわ
3	金	牛乳 コーンフレーク	タイピーエン きゅうりの酢 の物	ゆかり飯	牛乳 クッキー 果物
4	土	牛乳 ビスケット	ドライカレー 具だくさんみ そ汁		牛乳 せんべい
6	月	牛乳 クラッカー	華風丼 ほうれん草サラダ	飯 かぼちゃみそ汁	牛乳 もものケーキ
7	火	牛乳 ボーロ	米粉ムニエルトマトソース 小松菜々焼き	飯 しめじみそ汁	牛乳 つぶつぶオレンジゼ リー
8	水	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のごまみそ焼き トマト ほうれん草磯和え	飯 玉ねぎすまし汁	ヤクルト ジャムサンド
9	木	牛乳 ウェハース	魚のかば焼き 粉ふき芋 ス パサラダ	飯 ふと人参のみそ汁	牛乳 レモンクリーム和え
10	金	牛乳 ビスケット	炒り鶏 炒めきゅうり 果物	飯 えのきの中華スー プ	牛乳 袋菓子
11	土	牛乳 せんべい	きつねうどん おにぎり		牛乳 せんべい
13	月	牛乳 ボーロ	カレーシチュー 春雨サラダ 果物	飯 オニオンスープ	牛乳 ごまドーナツ
14	火	牛乳 ビスケット	魚のフライ トマト 人参含 め煮	飯 そうめん汁	牛乳 切干おにぎり
15	水	牛乳 ウェハース	厚揚げみそ煮 土佐酢和え	飯 もやしみそ汁	牛乳 ヨーグルト和え
16	木	牛乳 コーンフレーク	バンバンジー かぼちゃ磯煮	飯 青菜みそ汁	牛乳 冷やしぜんざい ☆
17	金	牛乳 せんべい	鶏レバー甘辛煮 豚汁	人参飯	牛乳 ビスコ
18	土		運動会		
20	月	牛乳 ウェハース	ハヤシシチュー 夏ピクルス 果物	飯 野菜スープ	牛乳 フライドポテト
21	火	牛乳 ボーロ	揚げ魚の甘酢あんかけ ブ ロッコリーサラダ	飯 ビーフン汁	牛乳 いなりおにぎり ☆
22	水	牛乳 ビスケット	麻婆豆腐 もやしのおかか和 え	飯 なすのみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン
23	木	牛乳 コーンフレーク	誕生会		牛乳 菓子パン
24	金	牛乳 クラッカー	肉団子スープ もやしと青菜 のナムル	黄粉飯	牛乳 ゆでとうもろこし ビ スケット ☆
25	土	牛乳 ボーロ	そばろ丼 野菜のスープ		牛乳 せんべい
27	月	牛乳 せんべい	牛肉丼 夏野菜サラダ 果物	飯 じゃが芋みそ汁	牛乳 煮豆
28	火	牛乳 ビスケット	魚の和風マリネ ジャーマン ポテト	飯 きゃべつみそ汁	牛乳 お好み焼き
29	水	牛乳 ウェハース	豚肉と豆腐のチャンプルー れん根金平	飯 玉ねぎみそ汁	牛乳 芋とレーズンの蒸しパ ン
30	木	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン もやし炒 め 果物	飯 チンゲン菜のスー プ	牛乳 じゃこトースト

※食材の仕入れ等の関係で、メニューが変更になる場合があります。
 ※午後のおやつ“☆”印は、3歳未満児クラスのメニューが変わります。