



6月は、『食育月間』です。食育と聞くと、特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、日々の声かけも十分な食育です。お箸の持ち方やお茶碗の持ち方、食べる姿勢、よく噛んで食べること、手洗いをするなどすべて食育です。また、一緒に買い物に行ったり、一緒に料理をしたり、食事の用意や片付けをしてもらうことで、食べ物に興味を持ち、苦手だったものも少しずつ食べることができるかもしれません。子ども自身が食べ物に興味を持ち、自ら食べてくれたら嬉しいですね♪ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

令和 5年 6月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	木	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ 春雨の酢の物 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	抹茶蒸しパン 牛乳
2	金	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 変わりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	パン缶	杏仁豆腐
3	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 オクラときゃべつのごま和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	マドレーヌ スキムミルク
5	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	青のりフライドポテト スキムミルク
6	火	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ 竹輪入りさっぱりサラダ すり身のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	きな粉おはぎ 牛乳
7	水	炒り玄米ごはん	魚照り焼き きゃべつのみそドレッシングサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ロックビスケット スキムミルク
8	木	発芽玄米ごはん	鶏しそ天ぷら ほうれん草の白和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	キャロットパウンドケーキ 牛乳
9	金	炒り玄米ごはん	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 オクラのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	オレンジゼリー
10	土	発芽玄米ごはん	鮭のムニエル 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	しらすトースト スキムミルク
12	月	麻婆豆腐丼 (発芽玄米)	もやしナムル かき玉汁 果物(オレンジ)	パン缶	ごまクッキー 牛乳
13	火	炒り玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ きゃべつの昆布和え 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	りんごケーキ 牛乳
14	水	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの浅漬け きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
15	木	炒り玄米ごはん	白身魚のから揚げ 小松菜と竹輪のお浸し 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	チーズ芋もち 牛乳
16	金	ロールパン	煮込みハンバーグ スパゲッティナポリタン 野菜とベーコンのスープ 果物(バナナ) 《お誕生日会行事食》	牛乳	メロン入りフルーツ白玉
17	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き ほうれん草納豆和え 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	マカロニあべかわ スキムミルク
19	月	発芽玄米ごはん	タンダーチキン ひじきサラダ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ホワイトポンチ
20	火	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	南瓜の蒸しパン 牛乳
21	水	炒り玄米ごはん	チキンチャップ 春雨サラダ きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ボンデ・ケイジョ スキムミルク
22	木	おにぎり (発芽玄米)	野菜ラーメン オクラの梅おかか和え 果物(オレンジ)	スキムミルク	バナナソフトクッキー 牛乳
23	金	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ 豆腐サラダ じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	サーターアングァー 牛乳
24	土	発芽玄米ごはん	白身魚のごま焼き 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ふかし芋 スキムミルク
26	月	発芽玄米ごはん	豚肉ときゃべつのみそ炒め ツナもやしサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	レーズン入りチーズ蒸しパン スキムミルク
27	火	発芽玄米ごはん	みそ松焼き 切干大根と糸昆布の煮物 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	きなこクッキー 牛乳
28	水	炒り玄米ごはん	照り焼きチキン スパサ オクラのみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	ヨーグルト和え
29	木	発芽玄米ごはん	すりみ揚げ 南瓜のごまサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ラスク 牛乳
30	金	炒り玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ オクラ納豆 切干大根のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	じゃこ大豆 ココア

食育だよ!

食育で目指す子ども像

★楽しく食べる子どもの5つの目標

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べ物を話題にする子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べたいもの好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がある子ども

食中毒とは?

食中毒は、細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことです。原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に繁殖しやすいので、これからの時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないようにしましょう!

食中毒の予防法

予防の基本は『手洗い』です。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗うようにしましょう!
『菌をつけない』『増やさない』『やっつける』の三原則を守って、食中毒を予防しましょう!