



6月は『食育月間』です。『食育』とは、子どもたちが正しい『食』の知識とバランスの良い『食』を選択する力を身につけ、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、栄養を通じて、健全な食生活を実践できる力を育むことです。ご家庭でできる『食育』をいくつかご紹介いたします♪是非、この機会に『食育』に取り組んでみてください。私たちの日常生活の中に『食育』はたくさんあります♪無意識にしていることも『食育』かもしれません!!気軽に考えて、できることからみんなで取り組みましょう♪

令和4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	水	ハヤシライス (発芽玄米)	ポテトサラダ 春雨の梅風味スープ 果物(オレンジ)	牛乳	ココアクッキー 牛乳
2	木	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き オクラのおかか和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	ラスク スキムミルク
3	金	炒り玄米ごはん	きすの天ぷら ツナもやしサラダ きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	チーズまんじゅう スキムミルク
4	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 きゃべつのお布和え 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	パイナップ缶	パウンドケーキ 牛乳
6	月	ロールパン	米粉のポテトグラタン 温野菜サラダ ベーコンとレタスのスープ 果物(オレンジ)	食べるいりこ	豆腐ドーナツ スキムミルク
7	火	発芽玄米ごはん	鮭のカレームニエル ひじきサラダ すり身のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	フルーツ杏仁
8	水	炒り玄米ごはん	ぶっくらハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
9	木	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 南瓜の煮物 かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	黒ごまパウンドケーキ 牛乳
10	金	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ 豆腐サラダ 切干大根のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	スイートポテト 牛乳
11	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	みだらし団子 スキムミルク
13	月	発芽玄米ごはん	ささみガーリックフライ 磯辺和え 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	バナナマフィン 牛乳
14	火	梅しらすごはん (発芽玄米)	白身魚のみぞれ和え オクラときゃべつの胡麻和え なすとみょうがのみそ汁 果物(メロン)《お誕生日会行事食》	牛乳	あじさいゼリー
15	水	炒り玄米ごはん	チキンピカタ 南瓜のごまサラダ きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	みそポテト スキムミルク
16	木	発芽玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ きゃべつのみね草和え 高野豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	米粉のレーズンスコーン 牛乳
17	金	炒り玄米ごはん	肉じゃが 小松菜と竹輪のお浸し すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	野菜ブリッツ スキムミルク
18	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き 変わりサラダ 切干大根のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	マカロニあべかわ 牛乳
20	月	発芽玄米ごはん	みそ松焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ホワイトボンチ
21	火	発芽玄米ごはん	鶏しそ天ぷら ミモザサラダ 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	パイナップ缶	しらすトースト 牛乳
22	水	炒り玄米ごはん	じゃが芋とアスパラのオムレツ ほうれん草ごま和え 高野豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	チーズ芋もち スキムミルク
23	木	発芽玄米ごはん	白身魚の塩トマト焼き 春雨レタスサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
24	金	おにぎり (発芽玄米)	冷やしぶっかけうどん きんぴらごぼう きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	ハムチーズおやき 牛乳
25	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き インディアンサラダ オクラのみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	人参ホットケーキ スキムミルク
27	月	発芽玄米ごはん	チキンナゲット 竹輪入りさっぱりサラダ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	バナナパン 牛乳
28	火	炒り玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	カルピス寒天
29	水	ポークカレー (発芽玄米)	スパサザ 中華スープ 果物(バナナ)	牛乳	トマト蒸しパン スキムミルク
30	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 切干ツナサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	ヨーグルト和え

## 家庭でできる『食育』

- **みんなで楽しい食卓**...家族で食卓を囲み、食材や料理のこと、園であったことなど会話を楽しみましょう♪
- **郷土料理を食べよう**...家庭や地域に食べ継がれてきた料理があることを知り、食文化を大切にしましょう。
- **食事のお手伝い**...家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう♪
- **一緒に買い物**...食材の旬や値段、名前、賞味期限のことまで、買い物は子どもたちにとって学びの場です。
- **食事のマナー**...「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにもあいさつを大事にしましょう♪
- **親子でクッキング**...料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう♪特に盛り付けは、「これを自分で完成させた!!」という満足感を味わうことができます♪

## 食育だより

### 年齢別 おすすめ 食育絵本

<b>0歳～</b> おいしい いしづ ちひろ 赤ちゃんの笑顔がたくさん詰まった、幸せな気持ちになる絵本	<b>1歳～</b> おいしいね おいしいよ わかやま けん 食べ物に興味をもち始めたお子様におすすめの絵本
<b>2歳～</b> おいしいおとなに さいとう のぶ ユニークな絵とおいしい食べ物の音がいっぱい絵本	<b>4歳～</b> 給食番長 よしなが こうた 「給食は残さず食べましょう」という内容で、とても面白い絵本