



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび		
1 ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・とりにくのカレーマヨやき とりにく マヨネーズ ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	2 ・スープ はくさい もやし ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	3 ・みそしる・ミネラルふりかけ きゃべつ えのきだけ ・ちくさやき たまご とりひき とうふ ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・バナナ ★いちごジャムパン	4 ・とんじる ぶたにく たまねぎ じゃがいも だいこん にんじん しいたけ いとこんにやく ・たきこみごはん ・りんご ★せんべいまたはビスケット	5 ・スープ たまねぎ こまつな ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・ごまサラダ ・きゃべつ もやし ・オレンジ ★やきいも	6 ・やさいスープ たまねぎ にんじん こまつな ベーコン ・やきそば ぶたにく きゃべつ ・バナナ (0.1,2歳児煮込みうどん)		
8 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも きゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ もやし こまつな コーン ・バナナ ★ぶどうゼリー	9 ・スープ はくさい ワカメ ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・だいこんのそぼろに だいこん にんじん ・りんご ★パウムクーヘン	10 ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ ミズ ・とりのてりやき とりにく トマト ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★ポテトtoast	11 ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・まぜごはん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	12 3.4.5歳児 お弁当の日 ・スープ(1.2歳児のみ) たまねぎ とうふ ・ミートボール・サラダ ・たまごやき(3.4.5歳児のみ) ・りんご ・ゼリー(3.4.5歳児のみ) ★さつまいもスティック	13 ・ごもくうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ えのきだけ ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ		
15 ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ こまつな ・とりにくのパンこやき とりにく パンこ パセリ ・ひじきのいりに はくさい もやし インゲン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	16 ・スープ きゃべつ もやし ・さかなのごまてりやき ホック トマト ・にくじゃがに ぶたにく じゃがいも ・オレンジ ★おにぎり	17 ・みそしる・ミネラルふりかけ はくさい えのきだけ ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・りんご ★フライドポテト	18 ・いちごジャムパン ・はるさめスープ たまねぎ はるさめ ワカメ えのきだけ ごま ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	19 ・スープ じゃがいも こまつな ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタースティック	20 ・やさいスープ ぶたにく きゃべつ にんじん しいたけ ・フレンチトースト しょくぱん きゅうにゅう ・バナナ (0.1,2歳児煮込みうどん)		
22 ・みそしる・ミネラルふりかけ きゃべつ えのきだけ ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ピーマン ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・りんご ★せんべいまたはビスケット	23 ・チキンカレー とりにく さつまいも たまねぎ にんじん きゅうにゅう ルウ ・はるさめツナサラダ もやし ツナ コーン ・バナナ ★ヨーグルト	24 ・スープ はくさい ワカメ ・さかなのみそマヨやき サケ みそ マヨネーズ ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・オレンジ ★いちごジャムパン	25 ・ぐだくさんじる だいこん はくさい にんじん しいたけ ごぼう こまつな ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	26 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのきのこソースがけ アカウオ えのきだけ ・カリフラワーサラダ カリフラワー もやし ・オレンジ ★パウムクーヘン	27 ・そうめん きゅうり たまご トマト ・バナナ (0.1,2歳児煮込みうどん)		
29 ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん とうふ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★フライドポテト	30 ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのたまごあんかけ マダラ たまご ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・りんご ★おにぎり	給与栄養目標 屋食とおやつ分です。 *3歳未満児 ・熱量470kcal(+) たん白質20g 脂質11~16g *3歳以上児 ・熱量420kcal(+) たん白質25g 脂質12~19g ・主食のご飯をおおむね110g(185kcal(+)) 持参が目安となります。				お知らせ 6/10(水)は、5歳児で、山菜『ミズ』の皮むきに挑戦します！皮をむいたミズは、	お願い 3.4.5歳児の保護者の方へ 6/12(金) お弁当給食です。 お弁当箱に給食のおかずを詰めるので、 空のお弁当箱と、おにぎり を忘れずに！

きゅうしょくだより

6月は梅雨入りを間近に感じ、雨の日が多くなる季節になります。蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすくなります。梅雨に入って蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲も低下しがちです。しっかり食べて元気で健やかな毎日が過ごせるようにしていきましょう。



7つの「こ食」を知っていますか？

こどもの頃からの食習慣は、大人になってから急に変えるのは難しいことです。まずは、「7つのこ食」を知ることから始めましょう！

孤食 (1人で食事をする) 好き嫌いを増やし、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調	小食 (食事が極端に少ない) 成長期に必要な栄養が十分にとれない。抵抗力がおちたり、気力も	個食 (同じ食卓で家族それぞれ別のものを食べる) 栄養が偏り、好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままになりやすい。
子食 (こどもだけで食事をする) 嫌いなものを残す傾向になり、栄養バランス崩れる。食事のマナーを知らないまま育つ。社会性や協調性も	粉食 (粉を使ったやわらかいものを好んで食べる) かむ力が育たず、あごや歯の発育が不十分になる。米食に比べると、カロリーや脂質が多く、太りがちに	固食 (同じものばかり食べる) 栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起



家庭でできる食育

～6月は「食育月間」です～

幼児期には、食べる喜びや楽しさ、食べ物の興味や関心を通じて自らすすんで食べようとする気持ちが育つようにすることが大切です。



- 食事の前の準備
- 家族そろって食事をする
- 一緒に食材を買いに行く
- 親子でクッキング など…

食体験を積み重ねることが『食育』です。日々、ご家庭で過ごす食事の時間が食事のマナーを知る大切な時間になります。買い物、料理中のいい匂いなど、「見る・聞く・嗅ぐ・触る・

食中毒予防の3原則

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、においに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということも。**しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる、冷蔵・冷凍庫で保管**など食品の管理に気をつけましょう。



濃食 (加工食品や味の濃いものばかり食べること)

食物本来の味が分からず、味覚が育たない。塩分や油脂の摂りすぎにもつながり生活習慣病になる危険がある。



「こ食」の解決策 家族で食べる楽しい食事!

食事は、ただ空腹を満たし栄養をとればよいというものではなく、大切なコミュニケーションの場でもあり、食事のマナーを知り、好き嫌いをなくす絶好の場でもあります！毎日は無理でも、お休みの日は家族で食事をしてみてはいかがでしょうか。