

6月 給食だより



令和6年 6月
よろこび保育園給食室

6月のテーマ 給食の約束

【食育目標】

- ごはんとおかずを交互に食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持して、梅雨を乗り切りましょう！

噛む力を強くす



噛む力を鍛えると栄養の吸収や脳の働きに良い影響があります。

～いろいろな食感を体験し噛む力を育てる～

3歳頃になると全ての乳歯が生えそろういます。奥歯でものが噛めるようになりますが、咀嚼力はまだ十分ではありません。噛む力を育てていきましょう。噛む力を鍛えるメリットのひとつが、栄養素を効率的に摂取できるようになることです。食べ物を唾液と混ぜ合わせ、よくすりつぶしてから胃腸に送るため、栄養の消化吸収が良くなります。また、噛むことであごの骨が発達し歯並びが良くなったり、脳の働きが活性化される効果もあります。噛む力はいろいろなかたさや大きさ、歯応えのある食材をとることで強くなっていきます。

～気をつけたい食事のポイント～

1. 一汁二菜で種類豊富に！

一汁二菜の献立なら、いろいろな食感の食べ物を種類豊富に食べさせることができ、噛むトレーニングになります。



2. 食材は噛む力に合わせて！

食材は大き過ぎてもかた過ぎててもいけません。子どもの噛む力に合わせて切り方や火の通し具合を調整しましょう。

3. おやつで噛むトレーニング！



おやつも噛む力を育てる絶好のチャンスです。野菜チップスやドライフルーツなど食感豊かなおやつで楽しく鍛えましょう。

6月 は歯の衛生月間です。また、4日～10日は「歯の衛生週間」となっています。歯や口の中の健康を見直す1週間です。歯には食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしたりする働きがあります。また、歯並びは発音などと深い関りがあります。日ごろから、しっかり歯磨き・カミカミを意識した食事で歯を大切にしましょう。

6月は食育月間です。

食育基本法に基づき決定された「食育推進基本計画」で、毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。これを機会にご家庭でも食事を楽しみながら、食事のマナーを身につけご家族のコミュニケーションをとり、食に関心を持つ取り組みをしてみたいかがでしょうか(^O^)/

暦の上では梅雨入りは、6月10日となり「入梅」と言います。入梅は「雑節」と呼ばれ季節の移り変わりを掴むための日本の風習です。よろこび保育園の給食室からは、6月10日はおやつで「あじさいヨーグルト」を提供する予定です。



らいおん組さんに
そら豆の皮むきを
してもらいまし



5月の給食には、保育園の畑でみんなが収穫してくれた「玉ねぎ」をたくさん使いました！たくさん収穫してくれてありがとう！どのメニューに入っていたか分かったかな～？

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 6月の献立表 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

令和6年 よろこび保育園

日	曜	未満児朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	土	牛乳 ビスケット	肉うどん ごま和え フルーツ	牛乳 おかし	うどん麺 牛肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ もやし きゅうり ごま ハナナ おかし
3	月	牛乳 ウエハース	チキンカレー みそネーズ和え フルーツ	牛乳 小松菜チーズ蒸しパン	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 なす カレールウ キャベツ きゅうり コーン みそ マヨドレ ごま オレンジ 薄力粉 小松菜 チーズ
4	火	牛乳 クラッカー	魚のクリームコーン焼き ーロゼリー ほうれん草の和え物 ミネストローネ	牛乳 あげたこ	鮭 クリームコーン マヨドレ パセリ ほうれん草 きゅうり もやし 人参 ウインナー 大豆 キャベツ トマト 米粉たご焼き
5	水	牛乳 せんべい	チャプチェ 彩スープ フルーツ	牛乳 スイートかぼちゃ	牛肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 春雨 ごま油 ごま 豚ミンチ キャ ベツ パプリカ コーン メロン かぼちゃ 生クリーム 卵
6	木	牛乳 フルーツ	とんかつ 枝豆サラダ のりとねぎのスープ	牛乳 ビスキュイパン	豚肉 薄力粉 卵 パン粉 ハム スパサラ 枝豆 きゅうり 人参 刻 みりのり ねぎ えのき ごま油 かまぼこ ロールパン バター 卵 薄 力粉
7	金	牛乳 ビスケット	魚の甘酢あんかけ ミルクスープ フルーツ	牛乳 フライドポテト	カレイ 玉ねぎ 人参 しめじ ベーコン ジャが芋 ほうれん草 牛乳 ハナナ カットポテト
8	土	牛乳 クラッカー	五目チャーハン ちくわの磯辺揚げ みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ちくわ 薄力粉 青のり お麩 えのき みそ こねぎ おかし
10	月	牛乳 ウエハース	牛肉丼 きゅうりの酢の物 フルーツ	牛乳 あじさいヨーグルト	牛肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ わかめ ささみ ずいか ヨーグルト 青りんごゼリー グレーゼリー キウイ
11	火	牛乳 せんべい	😊 ぶっかけうどん キャベツのおかか和え フルーツ	牛乳 豚しぐれおにぎり	うどん麺 鶏ミンチ オクラ コーン わかめ キャベツ きゅうり 人 参 ハナナ 豚肉 小ねぎ 生姜
12	水	牛乳 チーズ	なすのそぼろ炒め みそ汁 フルーツ	牛乳 黒糖ドーナツ	豚ミンチ なす 人参 しいたけ 竹の子 大根 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ わかめ 油揚げ しめじ みそ オレンジ ミックス粉 黒砂糖
13	木	牛乳 ビスケット	肉じゃが すまし汁 フルーツ	牛乳 レーズンクッキー	牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん えのき かま ぼこ 小ねぎ メロン 薄力粉 バター レーズン
14	金	牛乳 フルーツ	魚の香味揚げ ーロゼリー マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 くずもち	あじ ねぎ ごま マカロニ きゅうり 人参 コーン マヨドレ かぼ ちゃ 玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ みそ ーロゼリー きな粉 片栗 粉
15	土	牛乳 クラッカー	焼きそば ナムル 中華スープ	牛乳 おかし	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 焼きそばソース か つお節 青のり もやし 小松菜 ごま油 ごま わかめ かまぼこ し めじ
17	月	牛乳 ウエハース	ハヤシシチュー カミカミサラダ フルーツ	牛乳 おはぎ	牛肉 玉ねぎ 人参 トマト しめじ ハヤシルウ グリンピース ささ いか きゅうり こほう コーン ごま オレンジ もち※ つぶあん
18	火	牛乳 せんべい	ツナの和風パスタ 野菜スープ フルーツ	牛乳 豆腐のナゲット	スパゲッティ麺 ツナ マヨネーズ きゅうり トマト コーン わかめ レモン汁 玉ねぎ キャベツ しめじ キャベツ パセリ ハナナ 豆腐
19	水	牛乳 フルーツ	😊 魚のかば焼き ーロゼリー 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし	さば 春雨 きゅうり 人参 わかめ ごま油 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき 油揚げ みそ ーロゼリー とうもろこし
20	木	牛乳 ビスケット	鶏のさっぱり煮 夏のっぺ汁 フルーツ	牛乳 黒ゴマきなこパウンドケーキ	鶏肉 厚揚げ豆腐 こんにゃく 枝豆 かぼちゃ 冬瓜 しいたけ ねぎ ごま油 すいか
21	金	牛乳 クラッカー	魚のプロバンス風 ふりかけ 豆乳スープ フルーツ	牛乳 ココアカップケーキ	カレイ トマト 玉ねぎ きゅうり パセリ レモン汁 ベーコン キャ ベツ バター クリームコーン 豆乳 オレンジ ふりかけ ミックス粉
22	土	牛乳 ウエハース	ナポリタン ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 おかし	スパゲッティ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ ケ チャップ ツナ キャベツ きゅうり マヨドレ ジャが芋 パセリ お かし
24	月	牛乳 せんべい	麻婆丼 きゅうりともやしのごま和え フルーツ	牛乳 じゃこトースト	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 なら 赤みそ もやし きゅうり ごま メロン 食パン ちりめん マヨドレ チーズ 青のり
25	火	牛乳 フルーツ	魚のタルタルソース オクラと人参の和え物 みそ汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	鮭 パン粉 卵 マヨネーズ クリームコーン 玉ねぎ パセリ オクラ きゅうり 人参 かつお節 ジャが芋 わかめ 小ねぎ みそ みかん缶
26	水	牛乳 ビスケット	😊 チリコンカン ビーフンスープ フルーツ	牛乳 梅ひじきおにぎり	合いびき 玉ねぎ 人参 ジャが芋 大豆 枝豆 トマト ケチャップ ベーコン ビーフン チンゲン菜 しめじ 鶏ガラ ハナナ 梅ひじき
27	木	牛乳 ウエハース	酢豚 もずくスープ フルーツ	牛乳 じゃが芋サブレ	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の子 椎茸 ケチャップ もずく 小 松菜 かまぼこ オレンジ ジャが芋 バター 小麦粉
28	金	牛乳 クラッカー	パン ハンバーグ トマト かぼちゃサラダ スープ ジュース	牛乳 ケーキ	ロールパン 合ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン パン粉 大根 トマト かぼちゃ きゅうり チーズ マヨドレ ベーコン キャベツ えのき ほうれん草 ジュース ケーキ
29	土	牛乳 せんべい	混ぜごはん フライ みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 ちりめん 人参 椎茸 いんげん ごま油 フライ チンゲン菜 油揚げ 玉ねぎ みそ おかし

★28日(金)はお誕生日のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆11日(火)、18日(火)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

😊なかよし給食(アレルギーのお友達も一緒に食べられる給食)の日です