

給食だより

2023年 6月
あけほのこども園



～食べ物の働きを知りバランスよく食べよう～

食材に含まれる栄養素のはたらきを知り、カラダを「つくる」「動かす」「整える」ための栄養素をバランスよくとることが大切です。

体をつくるたんぱく質の「肉・魚」、体を動かすエネルギーになる「米・パン」、体を整えるビタミンの「野菜」を組み合わせた食事を心がけましょう。バランスよく食べて、毎日元気に過ごしましょうね。



		6月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	木	豚汁 ギョーザ 中華春雨サラダ チーズ納豆 フルーツ	お菓子	お菓子
2	金	照り焼きチキン ひじき煮 小松菜ハム和え	お菓子	バタースティック
3	土	焼き鮭 もやし豚肉炒め トマトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
4	日	休日		
5	月	肉じゃが もやし中華和え つけ野菜	フルーチェ	お菓子
6	火	せんべい汁 肉しょうまい スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
7	水	赤魚みそ焼き 春雨ひき肉炒め フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	おさつ カッスケーキ
8	木	トマトひき肉カレー チキンナゲット コールスロー	ヨーグルト	お菓子
9	金	ちくわ納豆 人参の子和え ほうれん草ごま和え	お菓子	フルーツ ボンチ
10	土	さんまみりん焼き ひじきだし巻き卵 小松菜ツナ和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
11	日	休日		
12	月	ほっけ焼き きんぴらごぼう もやしささみ和え フルーツ	お菓子	豆腐 ドーナツ
13	火	おからハンバーグ 和風一口スパ ほうれん草なめたけ和え	フルーチェ	お菓子
14	水	すき焼き風煮 白身魚フライ マカロニサラダ しらすふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	木	鮭カレームニエル 切干大根煮 フロッキーおかか和え フルーツ	お菓子	きなこ クッキー
16	金	ししゃもフライ ひじき煮 小松菜ごま和え	お菓子	お菓子
17	土	肉豆腐 もやしハム和え つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
18	日	休日		
19	月	たらマヨ焼き 人参の子和え ほうれん草ツナ和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
20	火	コーンシチュー ケチャップウインナー コールスロー	ヨーグルト	お菓子
21	水	キャベツしょうまい もやし豚肉炒め 小松菜なめたけ和え	お菓子	パン ゼリー
22	木	いも汁 アジフライ 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
23	金	肉じゃがコロッケ 大根とほうろ煮 ほうれん草かぼ焼き和え	お菓子	カルシウム トースト
24	土	鶏肉パン粉焼き かぼちゃ煮 フロッキーサラダ	フルーチェ	お菓子
25	日	休日		
26	月	さつまい ーい エビしょうまい マカロニサラダ おかかふいかけ フルーツ	お菓子	お菓子
27	火	カジキ竜田揚げ おから炒め トマトサラダ	お菓子	シフォン ケーキ
28	水	チキンカレー エビフライ コールスロー	ヨーグルト	お菓子
29	木	誕生会ミートソーススパゲティ ー口とんかつ ほうれん草ツナ和え	...	きんぎょ ゼリー
30	金	赤魚煮付け もやしたらこ炒め ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子

《時間と心にゆとりのある食事を》

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接することが大切です。

幼児期に獲得したい食べ方

- ・食べ物を見て認識する
- ・意欲的に食べようとする
- ・ゆっくりよく噛む (咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る
- ・ある程度の時間で食べ進めることができる
- ・手と口が協調して動きこぼさずに食べられる
- ・食具を適切に使う
- ・姿勢よく食べられる
- ・座位のバランス(体幹)がとれる

～行事食 ご紹介～

5月
こどもの日
メニュー

エビフライとウインナーをこいのぼりに見立てて♪



バナナとクリームをクレープ生地を巻いてこいのぼりに☆

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。