

6月の給食だより

2022年5月31日(火) 清水保育園

あっという間に春が過ぎ去り、日中も汗ばむ陽気となりました。気温が高くなってきましたが、子ども達はお外でしっかり体を動かして日々楽しんでおります。

6月は福岡市が定める食育月間となっております。「食べること」は、健やかな心と身体の発達に欠かせません。乳幼児期は、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる大切な時期です。そして普段の何気ない食事の中にも、食育につながる部分がたくさんあります。ご家庭でも「食べること」についてぜひ考えてみましょう！

食育月間について ～楽しく食べる子どもに～

食事のリズムがもてる

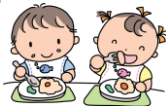
お腹がすいて食べる食事は、とてもおいしく感じます。お腹がすき、食欲がわいて、それを満たす心地よさのリズムを身につけさせたいですね。

そのためには、よく眠り、よく遊び、子ども自身でお腹がすいたという感覚が持てる生活のリズムを作りましょう。

食事の時間を決めること、1日の始まりである朝食をきちんと食べることも大切です。

一緒に食べたい人がいる

食べることが楽しい！というのは、とても大事なことです。家族や友達と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。みんなで食べると楽しいな！おいしいな！と同じ気持ちを持ちを共有し、分け合って食べる経験を通して、人への愛情や信頼、思いやりの心を育むきっかけにもなります。楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。



食生活や健康に主体的にかかわる

子どもと食べたいものを話しあったり、食事の準備を一緒にしたり、絵本や遊びを通して食べものや身体の話に親しむことで、食べものへの興味と関心を育てます。

さらに、子ども自身が家族や友達に伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。

食事を味わって食べる

食べもののおいしさを知ると、食事はもっと楽しくなります。子どもの頃からいろいろな味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて、嗅いで、音を聞いて、食べようという意欲を育みます。

その経験を繰り返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、見た目、においや音、歯ごたえなど、五感で味わうことを覚えます。

「ほくほくして、おいしいね」など、五感を刺激するような声かけをしてあげましょう。

食事づくりや準備にかかわる

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。

お箸を並べる、野菜の皮をむくなどお手伝いの経験を通して、人と人が助けあうことの大切さや、いつも調理してくれる人々への感謝、そして自分が感謝されることの喜びを実感します。

6月は食育月間 毎日19日は食育の日です

食育月間には、食育をテーマとした様々な取り組みやイベントが実施されています。

食育の日には、日頃の食生活を見直したり、家族で食卓を囲んで食事を楽しんだり、郷土料理に挑戦してみるなど、食育の実践に取り組んでみませんか？



福岡市食育推進キャラクター

「いくちゃん」



令和4年6月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉 になる	黄：おもに熱や力 となる	緑：おもに調子を ととのえる
1 15 29	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 豚肉の生姜焼き 春雨のみそ汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 調整豆乳	精白米 押麦 植物油 はる さめ じゃがいも かつら-み つ 三温糖 マーガリ	カッパ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 青ねぎ か ぼちゃ
2 16 30	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳 チーズ	スキムミルク 白桃ゼリー ビスケット	牛乳 プ ロテイン ス 牛 肉 厚揚げ 鶏卵 脱 脂粉乳 粉寒天	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖 片栗粉 缶 詰シロップ ビシタツ	にんじん さやいんげん トマト たまねぎ 青ねぎ 白桃缶
3 17	金	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ レタス 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 パイナップル(缶)	豆乳 オレンジ ラッカー	牛乳 さば 油揚げ 調整豆乳	精白米 押麦 片栗粉 揚げ 油 クラッカー	パイナップル 缶 しょうが しら ね じゃがいも たまねぎ もやしに んじん 青ねぎ カッパ
4 18	土	きのこスパゲティ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 ムクヘン	牛乳 まぐろ油漬缶 あさり水煮缶	せんべい きのこ スパゲティ 植物油 ゼリー パン-ル	たまねぎ にんじん トマト 缶 生しいたけ パン
6 20	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 鶏の照り焼き ゆでいんげん トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 ウエハース	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 豚肉 脱 脂粉乳 きな粉 豆乳	加工 精白米 押麦 植物油 かつら-ミックス 黒砂糖	さやいんげん トマト トマト 缶 たまねぎ かぼちゃ にんじ ん 照り-パン 干しぶどう
7 21	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 牛肉 ゆでだい ず 豆乳 脱脂粉乳 きな粉	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 加工 三温糖 マカ ロニ 黒砂糖	キャベツ たまねぎ にんじ ん さやいんげん トマト ビュー ティ キヤベツ パイナップル 缶 きゅう り パン
8 22	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の塩焼き サラダ菜 鶏肉と100野菜の清汁	牛乳 バナナ	かやくごはん	牛乳 白身魚 鶏肉 油揚げ	精白米 押麦	バナナ しょうが こまつな に んじん だいこん ごぼう 生しいたけ
9 23	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 腐と鶏肉のみそ炒め (かまぼこ)	牛乳 せんべい	スキムミルク 9日:ココアマールケーキ 23日:源氏パイ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 脱脂粉乳 鶏卵	せんべい 精白米 押麦 植 物油 小麦粉 パター 三温糖 パイ菓子	たまねぎ にんじん ビ-マ スのきだけ こまつな
24	金	発芽玄米ごはん(未満児用) みかみバーグ トマト 五目みそ汁	牛乳 みかん(缶)	豆乳 バナナ クッキー	牛乳 牛ひき肉 豚ひ き肉 ひじき 油揚げ 調整豆乳	精白米 押麦 植物油 パン粉 じゃがいも ノーミのパン	みかん缶 たまねぎ かつら- 缶 トマト しめじ ごぼう にん じん 青ねぎ
11 25	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 チーズ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 プ ロテイン ス 鶏 卵 牛肉 加糖ヨーグルト	干しうどん 植物油 三温糖 丸ボーロ	たまねぎ にんじん 青ねぎ
13 27	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 八宝菜 腐の清汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク マドレーヌ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 鶏卵	加工 精白米 押麦 植物油 こま 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 マーガ リ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ゆでたけの こ 乾しいたけ しょうが
14 28	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 身魚の焼カレー風 コンスープ	牛乳 メロン	スキムミルク バナナ んべい	牛乳 白身魚 ビ-ガチ ス パ-コン 脱脂粉乳	精白米 押麦 小麦粉 植物油 油 加工 じゃがいも せん べい	トマト たまねぎ にんじん ビ-マツ キヤベツ グリーンが 加工 バナナ
10	金	誕生会ハヤシライス キャベツとわかめの和え物 フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	豆乳 んごのヨーグルトケーキ	牛乳 牛肉 かつわか め 調整豆乳 鶏卵 脱脂粉乳 プ-レーヨー グルト	加工 精白米 玄米 じゃが いも皮なし 植物油 かつら デミグラスバター 三温糖 三温糖 ごま油 ゼリー 小麦 粉	にんじん たまねぎ 冷凍グ リンピース キヤベツ 缶 にんじん りんご びん果汁

★6/10(金)は誕生会となっておりますので・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

