

きゅうしょくだより6月号

花輪さくら保育園

梅雨の時期を迎えました。この時期は気温や湿度の変化が激しいので、体調を崩しがちになります。しっかりと栄養・睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしましょう。また、食中毒も発生しやすくなります。予防のためにも手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生にも気を付けて過ごしていきましょう。

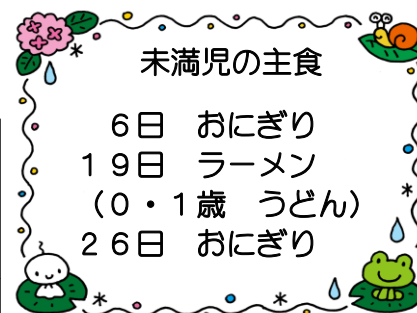
6月は食育月間です

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。(出典:農林水産省HP)

下の図は「食育ピクトグラム」と言い、食育への取り組みを子供から大人まで誰でもわかりやすく絵文字で表したものです。栄養の偏りや不規則な食事による肥満、過度のダイエット志向、食の安全性の問題など、食を取り巻く環境は大きく変化しており、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。家族や友人と楽しく食卓を囲む、一緒に買い物へ行く、1日3食きちんと食べるなど、できることから食育を始めてみませんか。



食育は・・・知育・徳育・体育の基礎！



「食」という字は人を良くすると書きます。つまり食育とは・・・人を良くすることを育むことなのです。



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		豚肉のかりん揚げ 青じそドレサラダ 生揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	火		ほっけの塩焼き 筑前煮 玉葱と青梗菜のみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	水		焼肉風 温野菜 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	木		肉団子の甘酢あん 野菜炒め 芋とふのりのみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
6	金		ささみのマヨフライ コールスローサラダ 里芋のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
7	土		具だくさん汁 みそポテト ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
8	日				
9	月		ドライカレー わかめサラダ 玉子スープ パイン缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	火		アスパラガスのかき揚げ 納豆和え かぶとしめじのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
11	水		さばのみそ煮 ビーフンソテー キャベツと麩のみそ汁 トマト ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
12	木		千草焼き 大根マリネ ツナふりかけ 芋とにらのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	金		赤魚の西京焼き マカロニサラダ チンゲン菜のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	果汁
14	土		豚肉の生姜炒め 大学芋 白菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月		かぼちゃコロッケ 切干大根煮 わかめと生揚げのみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
17	火		チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト ごはん	牛乳 お菓子	果汁
18	水		ひじき入りつくね焼き 中華風春雨 大根とえのきのみそ汁 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
19	木		鶏の香味焼き 白菜の和え物 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	金		ほっけのみりん焼き パンプキンサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	土		豚丼風 さつま芋のバター煮 小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	日				
23	月		マカロニグラタン ひじきの炒め煮 生揚げとなめこのみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
24	火		わかめごはん エビフライ あじさいサラダ 春雨スープ オレンジ	お茶 ケーキ	果汁
25	水		厚焼き玉子 五目きんぴら 納豆 白菜とえのきのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
26	木		赤魚のフライ 大根の煮物 ふのりのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
27	金		ひき肉カレー もやしの和え物 バナナ ごはん	牛乳 お菓子	果汁
28	土		具だくさん汁 かぶサラダ ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
29	日				
30	月		豆腐ハンバーグ キャベツソテー にらと玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子

今月の手作りおやつ 13日 おたまじゃくしクッキー 30日 青のリポテト

