



# 2024年度6月のこんだて

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ 栄養士 湊めぐみ



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
<p>《給与栄養目標》 昼食とおやつ分です。</p> <p><b>*3歳未満児</b> ・熱量470kcal - たん白質15~24g 脂質11~16g</p> <p><b>*3歳以上児</b> ・熱量420kcal - たん白質17~24g 脂質12~19g ・主食のご飯をおおむね100g(156kcal) 持参が目安となります。</p>		<p><b>お願い</b></p> <p>3~5歳児の保護者の方へ</p> <p>6/14(金)は、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</p>		<p><b>お知らせ</b></p> <p>6/10(月)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、 給食のみそ汁で頂きます。 *食材で気になることが</p>		<p>1</p> <p>・たまごスープ たまご たまねぎ ほうれんそう しいたけ ・やきそば ぶたにく きゃべつ ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>
<p>3</p> <p>・たまごスープ たまねぎ たまご ・とりにくのパンこやき とりにく パンこ こなチーズ ・なっとうあえ はくさい もやし なっとう ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>4</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・さかなのみそマヨやき サケ トマト ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・オレンジ ★だいがくいも</p>	<p>5</p> <p>・スープ とうふ こまつな ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく ピーマン ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・りんご ★ポタートースト</p>	<p>6</p> <p>・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 ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>7</p> <p>・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのたつたあげ マダラ かたくりこ トマト ・きりぼしだいこんに はくさい もやし インゲン ・りんご ★フライドポテト</p>	<p>8</p> <p>・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 ぎゅうにゅう ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	
<p>10</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ とうふ ミズ ・とりにくのてりやき とりにく トマト ・ひじきのいりに はくさい もやし インゲン ・バナナ ★パンケーキ</p>	<p>11</p> <p>・ポークカレー ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ぎゅうにゅう カレールー ・ちゅうかあえ もやし こまつな コーン ・りんご ★あおりんごゼリー</p>	<p>12</p> <p>・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・パンパンジーサラダ カリフラワー にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>13</p> <p>・にくだんごスープ ぶたひき はくさい もやし たまねぎ えのきだけ ほうれんそう にんじん じゃがいも ・たきこみごはん ・ヨーグルト ★やきいも</p>	<p>14</p> <p><b>3歳以上児 お弁当の日</b></p> <p>・スープ(3歳未満児のみ) たまねぎ とうふ ・ミートボール ・たまごやき ・サラダ ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>15</p> <p>・たまごスープ たまご もやし にんじん ほうれんそう ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ゼリー (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	
<p>17</p> <p>・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ごま ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★フライドポテト</p>	<p>18</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま トマト ・にくじゃがふうに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★パウムクレーン</p>	<p>19</p> <p>・スープ じゃがいも こまつな ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・メロン ★ヨーグルト</p>	<p>20</p> <p>・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</p>	<p>21</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ とうふ なめこ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・りんご ★フレンチトースト</p>	<p>22</p> <p>・にこみうどん とりにく たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ</p>	
<p>24</p> <p>・チキンカレー とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも ぎゅうにゅう カレールー ・はるさめサラダ もやし コーン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>25</p> <p>・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ もやし ・サケのしおやき サケ トマト ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★おにぎり</p>	<p>26</p> <p>・スープ じゃがいも ワカメ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・ネパネパサラダ はくさい もやし オクラ ・メロン ★いちごジャムパン</p>	<p>27</p> <p>・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 ・サケワカメごはん ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>28</p> <p>・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 ・きりこんぶのいために はくさい もやし インゲン ・オレンジ ★さつまいもスティック</p>	<p>29</p> <p>・そうめん ハム きゅうり トマト ゆでたまご ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	

## 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』

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

<p><b>孤食</b> (1人で食事をする)</p> <p>好き嫌いを増やし、発育に</p>	<p><b>子食</b> (こどもだけで食事をする)</p> <p>嫌いなものを残す傾向になり、栄養バランス崩れる。食</p>
<p><b>個食</b> (同じ食卓で家族それぞれ別のものを食べる)</p>	<p><b>固食</b> (同じ+のげかり食べ)</p>
<p><b>小食</b> (食事が極端に少な)</p> <p>成長期に必要な栄養が十</p>	

### 家庭でできる食育

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。

### 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・冷凍庫で保管する

**粉食**  
(粉を使ったやわらかいものを好んで食べる)

**濃食**  
(加工食品や味の濃いものをばかり食べること)

**『こ食』の解決策は 家族で食べる**

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。