



食育だより

令和5年5月31日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

さわやかな5月もあっという間に過ぎ去り、梅雨の気配を感じる季節となりました。雨が多く気分もどんよりしがちですが、こども園ではあじさいゼリーやカエルパンを提供し季節を楽しもうと思います。また、気温が上がり、湿度も高くなる6月は食中毒が増える時期です。給食室も一層気を引き締め、衛生管理を徹底していきます。

6月の食育活動予定とお知らせ

6月のテーマ 「咀嚼」「給食ができるまで」

6月は給食ができるまでの食材や人の流れをテーマに食育を行う予定です。5歳児さんは初めての試みとなる「給食室ツアー」を予定しています。給食ができるまでに、農家さんや業者さん、調理員等たくさんの方が関わっていることを知り、今まで以上に「食事が当たり前に行き届くこと」に感謝の気持ちを持って食事ができることを願っています。



6月13日・・・誕生日会メニュー（カレー）
6月23日・・・手作りパンの日
カエルパンを作る予定です☺

6月～10月の間、ママランチデーはお休みです。

食育活動

5月のテーマ 「元気なからだ」「3色分け」

そら豆のさやむき



そらまめ君のベットってこんなにふかふかしてるんだ！
ハートのそら豆、見つけたよ！！

梅仕事

今年の梅の収穫量はなんと、12.7kg！！
5歳児さんが梅シロップを4瓶、梅干しを1瓶漬けました。
「水が出てきたー！」「昨日より水が増えてたよ！」と毎日観察しています。



野菜の成長記録

3色分け

こども園では、「3色分け」をすることで栄養素について学んでいます。
黄色・・・エネルギーのもと（炭水化物）
赤色・・・体をつくるもと（タンパク質）
緑色・・・体をまもる（ビタミン）

小さい子どもたちも、給食室前の野菜に興味を持ってきていました。

<胡瓜>



<トマト>

<じゃがいも>



じゃがいもの花がもうすぐ咲きそうです。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1	2
午前おやつ (3歳未満児)				牛乳 Caせんべい	牛乳 アンパンマンビスケット
昼食メニュー				わかめごはん 野菜炒め 越のルビー きのこのすまし汁 ヨーグルト	ごはん 大豆入りミンチカツ かぼちゃのそぼろあん 大根の味噌汁 りんご
午後おやつ				牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ★あじさいゼリー
栄養価 (3歳未満児)				E: 470kcal P: 20.9g F: 12.2g C: 68.3g 食塩: 1.3g	E: 536kcal P: 18.7g F: 17.0g C: 76.1g 食塩: 1.7g
栄養価 (3歳以上児)				E: 522kcal P: 24.3g F: 14.9g C: 71.6g 食塩: 1.6g	E: 605kcal P: 22.0g F: 19.4g C: 84.2g 食塩: 2.1g
	5	6	7	8	9
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 星だべよ	牛乳 Caせんべい	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 オレンジ
昼食メニュー	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の煮びたし のっぺい汁 オレンジ	ごはん チキンハンバーグ チャブチェ 野菜スープ バナナ	炊き込みドライカレー オムレツ 切干大根サラダ コンソメスープ ゼリー	ごはん 肉じゃが なすのみそ汁 バナナ	ごはん 鶏のから揚げ キャベツと卵のサラダ チンゲン菜スープ りんご
午後おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★わらび餅	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ★プリン	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児)	E: 465kcal P: 19.8g F: 15.7g C: 59.0g 食塩: 1.7g	E: 492kcal P: 16.1g F: 12.8g C: 77.6g 食塩: 0.7g	E: 475kcal P: 13.5g F: 15.0g C: 72.1g 食塩: 1.6g	E: 475kcal P: 19.5g F: 12.8g C: 69.6g 食塩: 1.4g	E: 474kcal P: 17.0g F: 16.0g C: 64.3g 食塩: 0.7g
栄養価 (3歳以上児)	E: 591kcal P: 27.6g F: 20.9g C: 70.2g 食塩: 1.9g	E: 554kcal P: 19.4g F: 15.7g C: 82.5g 食塩: 0.9g	E: 545kcal P: 16.5g F: 17.6g C: 80.4g 食塩: 1.9g	E: 522kcal P: 23.0g F: 13.8g C: 75.4g 食塩: 1.6g	E: 569kcal P: 20.2g F: 19.7g C: 75.6g 食塩: 1.0g
	12	13	14	15	16
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 塩せんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 りんご
昼食メニュー	ごはん 魚のパン粉焼き もやしのごま酢和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	ごはん トマトカレー コールスロー フルーツヨーグルト	ピピンパ もやしのナムル わかめスープ ブルー	ごはん 豚の生姜炒め ワタンスープ バナナ	ごはん 鮭のフライ ほうれん草ベーコン炒め さつまいものみそ汁 オレンジ
午後おやつ	★フルーチェ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 ★ハムチーズサンド	牛乳 ★お麩のラスク	牛乳 きらすあげ・昆布
栄養価 (3歳未満児)	E: 538kcal P: 19.8g F: 23.8g C: 58.7g 食塩: 1.6g	E: 461kcal P: 20.1g F: 15.7g C: 59.4g 食塩: 1.8g	E: 377kcal P: 14.6g F: 11.4g C: 53.1g 食塩: 1.2g	E: 535kcal P: 19.9g F: 18.0g C: 71.2g 食塩: 1.0g	E: 552kcal P: 24.9g F: 18.5g C: 70.1g 食塩: 1.1g
栄養価 (3歳以上児)	E: 526kcal P: 18.8g F: 20.6g C: 62.6g 食塩: 2.2g	E: 538kcal P: 24.5g F: 18.2g C: 68.0g 食塩: 2.2g	E: 420kcal P: 17.1g F: 12.1g C: 59.2g 食塩: 1.4g	E: 600kcal P: 23.9g F: 20.3g C: 78.0g 食塩: 1.2g	E: 651kcal P: 30.2g F: 24.5g C: 74.5g 食塩: 1.6g
	19	20	21	22	23
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 アンパンマンビスケット
昼食メニュー	ごはん 鶏肉のごまみそ煮 かみかみきんぴら 麩とわかめのみそ汁 バナナ	ごはん 手作り育脳ふりかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐のすまし汁 りんご	ごはん 鯖のおろし煮 キャベツゆかり和え ビーフンスープ パイン缶	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ じゃこサラダ スープ 枝豆	手作りかえるパン 具沢山コーンポタージュ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 ★りんごゼリー	牛乳 あまおうクレープ	牛乳 ★牛乳	牛乳 ★牛乳もち	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児)	E: 482kcal P: 16.6g F: 15.1g C: 69.4g 食塩: 1.7g	E: 491kcal P: 21.8g F: 11.5g C: 75.5g 食塩: 1.4g	E: 523kcal P: 18.3g F: 17.1g C: 71.9g 食塩: 1.3g	E: 479kcal P: 18.0g F: 15.0g C: 66.3g 食塩: 0.9g	E: 434kcal P: 17.8g F: 16.0g C: 52.9g 食塩: 1.1g
栄養価 (3歳以上児)	E: 685kcal P: 25.7g F: 24.7g C: 88.9g 食塩: 2.1g	E: 552kcal P: 26.5g F: 13.6g C: 80.2g 食塩: 1.7g	E: 574kcal P: 21.3g F: 19.3g C: 76.0g 食塩: 1.6g	E: 593kcal P: 24.5g F: 20.0g C: 76.8g 食塩: 1.0g	E: 694kcal P: 28.1g F: 27.4g C: 81.1g 食塩: 1.6g
	26	27	28	29	30
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 Caせんべい	牛乳 星だべよ	牛乳 動物BABYビスケット	牛乳 エイセイボール	牛乳 たまごパン
昼食メニュー	ごはん 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 野菜スープ ミニトマト	ごはん かぼちゃひき肉サンドフライ ラタトゥーユ ジュリアンスープ メロン	ごはん 鮭のピザ風焼き チンゲン菜のソテー コンソメスープ オレンジ	ごはん ハヤシルー もやしとあげのサラダ フルーツミックス	大豆ご飯 かきあげ 小松菜おひたし わかめの味噌汁 りんご
午後おやつ	牛乳(3歳未満児) ★ごま昆布おにぎり	牛乳 ★ほうれんそう蒸しパン	牛乳 野菜バー	(3歳未満児)ゼリー (3歳以上児)アイス	牛乳 フライドポテト・チーズ
栄養価 (3歳未満児)	E: 510kcal P: 15.2g F: 16.1g C: 74.9g 食塩: 1.6g	E: 481kcal P: 17.0g F: 20.0g C: 58.1g 食塩: 1.7g	E: 479kcal P: 19.0g F: 13.3g C: 69.2g 食塩: 1.1g	E: 494kcal P: 16.2g F: 16.2g C: 70.7g 食塩: 1.2g	E: 529kcal P: 19.9g F: 18.6g C: 69.1g 食塩: 1.8g
栄養価 (3歳以上児)	E: 592kcal P: 18.0g F: 19.4g C: 84.7g 食塩: 2.1g	E: 574kcal P: 21.2g F: 22.9g C: 70.4g 食塩: 2.1g	E: 720kcal P: 29.2g F: 23.2g C: 96.3g 食塩: 1.4g	E: 805kcal P: 26.8g F: 31.3g C: 103.5g 食塩: 1.5g	E: 755kcal P: 29.8g F: 28.6g C: 92.5g 食塩: 2.1g

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。