

# 6月 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「食事が当たり前前にできていること」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。



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）



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
日付				1	2
午前おやつ				牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット
メニュー				お粥 鶏つくねの野菜煮 すまし汁 ヨーグルト	お粥 南瓜のそぼろあん みそ汁 りんご
午後おやつ				牛乳 ウエハース	牛乳 ★ゼリー
使用食材				つくね キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ヨーグルト	鶏ミンチ かぼちゃ 大根 人参 りんご
日付	5	6	7	8	9
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 オレンジ
メニュー	お粥 たららの煮つけ みそ汁 オレンジ	お粥 つくね照り焼き風 野菜スープ バナナ	にんじん粥 たららの野菜煮 スープ オレンジ	お粥 肉じゃが風 みそ汁 バナナ	お粥 ささみの野菜ミルク煮 スープ りんご
午後おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★牛乳もち	牛乳 おせんべい	牛乳 プリン	牛乳 おせんべい
使用食材	たら 人参 小松菜 大根 鶏ミンチ 丸ツツ	つくね 人参 もやし 小松菜 バナナ	鶏ミンチ たまねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ ブロッコリー 丸ツツ	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆腐 バナナ	ささみ キャベツ コーン 人参 チンゲン菜
日付	12	13	14	15	16
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 りんご
メニュー	お粥 鮭の煮つけ 野菜の味噌汁 オレンジ	お粥 つくねとトマトの野菜 スープ ヨーグルト	ピピンバ風粥 野菜スープ オレンジ	お粥 鶏の野菜炒め風 スープ バナナ	お粥 鮭の野菜煮 みそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 かつお粥	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 おせんべい
使用食材	鮭 もやし 人参 小松菜 豆腐 丸ツツ	つくね キャベツ 人参 たまねぎ 小松菜 コーン	鶏ミンチ コーン 人参 小松菜 もやし ねぎ ほうれん草	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 バナナ	鮭 ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 豆
日付	19	20	21	22	23
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット
メニュー	お粥 鶏ささみのみそ煮風 すまし汁 バナナ	しらす粥 キャベツのみそ炒め風 すまし汁 りんご	お粥 たららの煮つけ みそ汁 オレンジ	お粥 豆腐ハンバーグ 野菜スープ バナナ	食パン 具沢山コーンスープ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 ★りんごゼリー	牛乳 食パン	牛乳 ビスケット	牛乳 ★牛乳もち	牛乳 おせんべい
使用食材	鶏ささみ 人参 えのき ごぼう わかめ バナナ	鶏ミンチ しらす 人 参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 豆腐 りんご	たら 大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜 鶏ミンチ 丸ツツ	鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 バナナ	鶏ミンチ ブロッコ 玉ねぎ 人参 コーン じゃがいも
日付	26	27	28	29	30
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 おせんべいおせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 たまごパン
メニュー	お粥 ささみ野菜煮 すまし汁 ミニトマト	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 野菜トマトスープ メロン	お粥 鮭の野菜煮 スープ オレンジ	お粥 ささみのトマト煮 野菜スープ バナナ	お粥 たらと野菜煮 みそ汁 りんご
午後おやつ	牛乳 かつお粥	牛乳 ★ほうれん草蒸しパン	牛乳 ウエハース	牛乳 ゼリー	牛乳 マッシュポテト
使用食材	ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ ミニトマト	鶏ミンチ かぼちゃ キャベツ 人参 大根 コーン もやし メロ	鮭 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ 丸ツツ	ささみ 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 バナナ	たら 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小松菜 キャベツ 豆腐 りんご

🍷なかつ給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食  
\*★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。