



食育だより

令和5年6月30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

梅雨が明けると、夏も本番！

気温が一気に高くなるこの時期は、暑さで体が疲れ食欲が落ちやすくなります。冷たい食べものや飲み物をとる機会が増えますが、そればかりだと夏バテになりやすくなります。バランスのとれた食事と睡眠で夏バテを防止し、夏を乗り切りましょう。

7月の食育活動予定とお知らせ

7月のテーマ 「夏野菜」「水分」

7月は夏野菜を知り、味わうことがテーマです。収穫した野菜を食べたり、給食でも夏野菜を多く取り入れ「旬」を味わう予定です。また、この時期の水分の大切さやジュースに含まれる砂糖の量を知ることによって虫歯予防につなげていきたいと思います。

- 7月7日・・・七夕メニュー
- 7月14日・・・myピザづくり
2歳児～5歳児クラスが自分だけのピザづくりに挑戦します。
- 7月18日・・・お祭りメニュー
給食をパック詰めし、屋台を作って各クラスに配膳予定です！

※6月～10月の間、ママランチデーはお休みです。

食育活動

6月のテーマ 「給食ができるまで」

給食室探検ツアー

5歳児さんが、普段見ることのできない給食室の裏側を探検しました。「食事は命をいただいているということ」「たくさんの方が携わり給食ができていくこと」をお話し、いざ探検開始！！



山盛りの野菜に驚く姿や「洗米機」「スチームコンベクションオープン」を見てこれは何だろう？という疑問を抱いていたり、かっこいい！！と眺める姿も見られました。

お約束の「触らない・おしゃべりをしない・順路通りに進む」をしっかり守り、無事に終了。

翌日、給食室の前では3歳児さんが「ここは、らいおん組になったら入れるんやで！！」と話しているのを聞き、初めての取り組みでしたが食に関心を持ち、感謝の気持ちを持って食事をするためにこれからも続けていきたいと感じました。

野菜の成長記録 <3歳児：トマト>



夏野菜すくすく生長中です。

今月の手作りパン



<4歳児：胡瓜>



人気メニューの紹介

<育脳ふりかけ>

こどもの脳の発達に大切な栄養素がたくさん含まれます。また、手軽に作ることができこども達も大好きなメニューなので食欲が落ちるこの季節にぴったりです！混ぜ込んでおにぎりにしてもおいしいです。

◇材料◇

- ・かつおぶし…小分けパック3P
- ・ごま
- ・しらす } 各大さじ1
- ・青のり
- ・しょうゆ } 各小さじ1
- ・砂糖
- ・みりん

◇作り方◇

- ①全ての材料を小鍋に入れ弱火にかける
- ②へら等で混ぜながら水分を飛ばせば完成☆



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	3	4	5	6	7
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 星たべよ	牛乳 マンナビス	牛乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 キウイフルーツ
昼食メニュー	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め もやしスープ すいか	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草のり酢和え 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	ごはん チキンチーズフライ 切干大根サラダ コンソメスープ キウイフルーツ	食パン ポークチャップ 具沢山コーンスープ スライスチーズ オレンジ	七夕ちらし寿司 星型コロック そうめん汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 ★じゃがチーズ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ★しらすおにぎり	牛乳 ★星型ミートパイ
栄養価 (3歳未満児)	E: 425kcal P: 14.7g F: 13.5g C: 59.5g 食塩: 0.8g	E: 492kcal P: 19.6g F: 16.9g C: 64.2g 食塩: 1.3g	E: 487kcal P: 18.5g F: 15.2g C: 67.7g 食塩: 1.4g	E: 516kcal P: 23.8g F: 15.6g C: 69.1g 食塩: 1.8g	E: 517kcal P: 15.3g F: 14.6g C: 78.2g 食塩: 3.0g
栄養価 (3歳以上児)	E: 489kcal P: 17.7g F: 14.8g C: 69.1g 食塩: 1.1g	E: 541kcal P: 23.4g F: 19.5g C: 66.4g 食塩: 1.7g	E: 541kcal P: 22.3g F: 16.1g C: 75.3g 食塩: 1.5g	E: 603kcal P: 29.2g F: 18.7g C: 78.3g 食塩: 2.3g	E: 664kcal P: 20.9g F: 21.0g C: 93.6g 食塩: 5.0g
	10	11	12	13	14
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 動物BABYビス	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 エイセイポーロ	牛乳 バナナ	牛乳 Caせんべい
昼食メニュー	ごはん 夏野菜カレー 納豆サラダ バナナ	ごはん 鶏のみそ焼き もやしのナムル 大根のすまし汁 オレンジ	ごはん かつおの佃煮 鮭の南蛮漬け かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト	ごはん かぼちゃのフライ ほうれん草のおひたし わかめスープ ゼリー	手作りピザ フライドポテト 野菜スープ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 ★ミルク寒天	牛乳 黒ゴマビスケット	牛乳 ★オレンジ蒸しパン	牛乳 クロワッサン	牛乳 まがりせんべい
栄養価 (3歳未満児)	E: 506kcal P: 14.9g F: 17.5g C: 71.6g 食塩: 1.5g	E: 483kcal P: 19.0g F: 16.3g C: 63.7g 食塩: 1.5g	E: 504kcal P: 22.2g F: 10.4g C: 78.3g 食塩: 1.5g	E: 512kcal P: 14.5g F: 16.5g C: 77.9g 食塩: 0.9g	E: 541kcal P: 16.4g F: 23.1g C: 65.5g 食塩: 1.8g
栄養価 (3歳以上児)	E: 487kcal P: 13.9g F: 16.0g C: 71.1g 食塩: 1.9g	E: 539kcal P: 22.9g F: 18.3g C: 68.8g 食塩: 1.8g	E: 564kcal P: 27.6g F: 12.1g C: 83.3g 食塩: 1.8g	E: 573kcal P: 16.8g F: 19.8g C: 82.6g 食塩: 1.1g	E: 632kcal P: 19.2g F: 28.2g C: 73.7g 食塩: 2.3g
	17	18	19	20	21
午前おやつ (3歳未満児)		牛乳 ウエハース	牛乳 エイセイポーロ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 バナナ
昼食メニュー	海の日	焼きそば ウィンナー とうもろこし 枝豆 フライドポテト	夏野菜マーボー丼 はるさめスープ デラウエア	焼き鯖寿司風ちらし がんもどきの含め煮 ズッキーニの味噌汁 すいか	ごはん タンダーリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ
午後おやつ		牛乳 ★フルーツみつ豆	牛乳 ★お好み焼き	牛乳 ★ココアプリン	牛乳 シューアイス
栄養価 (3歳未満児)		E: 600kcal P: 24.4g F: 20.1g C: 80.5g 食塩: 1.3g	E: 494kcal P: 19.7g F: 13.0g C: 72.6g 食塩: 1.9g	E: 499kcal P: 21.1g F: 18.9g C: 58.8g 食塩: 1.9g	E: 420kcal P: 15.5g F: 13.0g C: 59.3g 食塩: 1.2g
栄養価 (3歳以上児)		E: 703kcal P: 29.3g F: 23.4g C: 94.0g 食塩: 1.6g	E: 569kcal P: 23.7g F: 15.3g C: 81.5g 食塩: 2.4g	E: 572kcal P: 25.3g F: 21.5g C: 66.4g 食塩: 2.2g	E: 520kcal P: 17.9g F: 18.0g C: 70.0g 食塩: 1.6g
	24	25	26	27	28
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 塩せんべい	牛乳 マンナビス	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジ
昼食メニュー	ごはん 豚のしょうが炒め みそ汁 ゼリー	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ 野菜たっぷりスープ チーズ	ごはん 厚揚げケチャップ煮 マカロニソテー 大根みそ汁 バナナ	ロールパン 鮭のチーズ焼き 小松菜ソテー カレースープ デラウエア	大豆ご飯 すずきの煮つけ キャベツの塩昆布和え 豆腐のすまし汁 パイン缶
午後おやつ	牛乳 ★マカロニスナック	牛乳 かりんとう	牛乳 雪の宿	牛乳 ★ひじきおにぎり	牛乳 ビスコ
栄養価 (3歳未満児)	E: 487kcal P: 18.7g F: 13.3g C: 73.3g 食塩: 1.3g	E: 524kcal P: 17.5g F: 18.4g C: 70.1g 食塩: 1.8g	E: 491kcal P: 17.2g F: 15.1g C: 70.2g 食塩: 1.6g	E: 494kcal P: 22.7g F: 15.7g C: 65.4g 食塩: 1.6g	E: 445kcal P: 18.7g F: 10.6g C: 61.3g 食塩: 1.8g
栄養価 (3歳以上児)	E: 517kcal P: 21.7g F: 13.5g C: 76.9g 食塩: 1.4g	E: 588kcal P: 20.2g F: 20.9g C: 76.9g 食塩: 2.2g	E: 557kcal P: 20.2g F: 17.0g C: 79.2g 食塩: 2.0g	E: 588kcal P: 28.5g F: 18.9g C: 75.1g 食塩: 1.8g	E: 530kcal P: 22.8g F: 12.9g C: 69.4g 食塩: 2.3g
	31				
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 バナナ				
昼食メニュー	タコライス もずくスープ ゼリー				
午後おやつ	牛乳 (3歳未満児) ★野菜バー				
栄養価 (3歳未満児)	E: 492kcal P: 16.4g F: 15.8g C: 71.5g 食塩: 1.2g				
栄養価 (3歳以上児)	E: 548kcal P: 19.2g F: 18.9g C: 74.6g 食塩: 1.5g				

*★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。

