

6月 給食だより

門司保育所(みどり園)



今年は早い梅雨入りとなりました。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲がおとろえがちです。体調を崩さないよう、バランスのよい食事やおやつ、水分補給を心がけましょう。

また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期でもあります。手洗いをしっかりと行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です

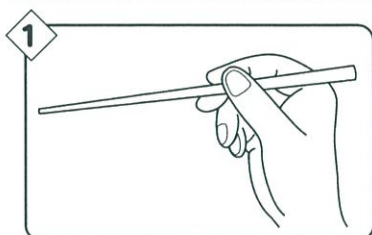


近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多くみられます。

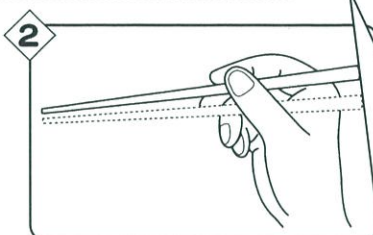
保育所での食育は、生きる力の基礎を培うものです。食が楽しい、おいしいと感じられる環境づくりが幼児期にはとても大切です。また、小学校以降の教育の現場においても食育の推進が行われており、生涯にわたっての問題でもあります。

子どもの食育には、家庭、保育所・学校、地域が連携して進めることが大切です。ご家庭でのご理解・ご協力とともに、保育所への質問、お声掛けなどいつでもお待ちしております。

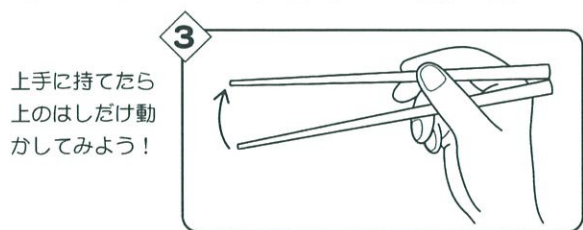
食事のマナーについて ～正しい箸の持ち方～



1 えんぴつを持つように1本を持つ。



2 点線の部分にもう1本を入れる。



3 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



5月の食育の日の取り組みは「箸の持ち方」について、のびのび組さんと、ぴかぴか組さんの各クラスで取り組みを行いました。

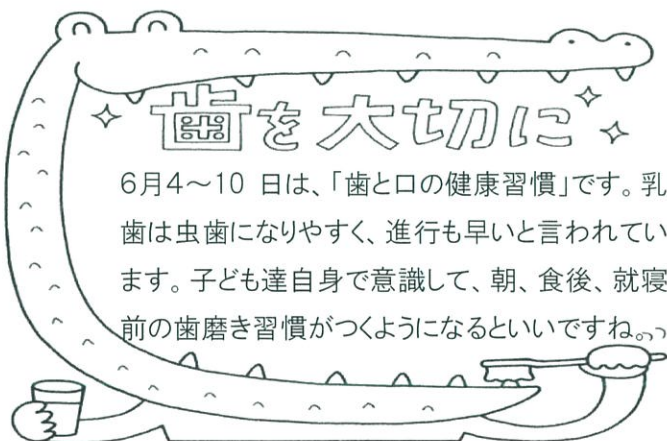
のびのび組さんでは、意欲はみられるものの、なかなかうまく持つことが出来ず、握り箸になってしまったり、途中で手が疲れてしまったり…。今回の取り組みをきっかけとし、楽しい食事時間を基本に、少しずつ少しずつフォークや箸の持ち方の意識づけを行うとともに成長を見守っていきたいと思います。

一方、ぴかぴか組さんでは、正しい箸の持ち方を理解できている子が多数で、2年前ののびのび組の頃から継続して行ってきた成果がみられています。正しい箸の持ち方が、毎食の食事の中で生かされるよう、声掛け等を行っていきたいと思います。

私たち日本人にとって欠かすことのできない箸。正しい持ち方が出来ることによって、子ども達の食事時間がより楽しいものとなっていきます。ご家庭でも、お子様の箸やフォークなどの持ち方を見守ってあげてください。

歯を大切に

6月4～10日は、「歯と口の健康習慣」です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。子ども達自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくようになっていいですね。



	幼児食			昼食		午後おやつ 7ヵ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		
				5, 6ヵ月～	7ヵ月～	
1 火	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん 麩とわかめのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめのすまし汁	野菜サンド(食パン) 人参スティック 野菜スープ
2 水	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 大豆ハンバーグ(野菜・ミンチ) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
3 木	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
4 金	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *ゴマ塩おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し (野菜・だし)	スープスパゲッティ (スパゲッティ・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) 豆腐スープ
5 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	バナナうどん (麺・バナナ・だし)	焼うどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ
7 月	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) キャベツのハンバーグ・トマト オニオンスープ	おにぎり(米20) 野菜サラダ
8 火	レバーボール ポイルキャベツ(ショウユ) もずくスープ	牛乳 ミルクパン	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) 野菜スープ	パンがゆ(パン・野菜・ミルク) キャベツスープ
9 水	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) さつま芋のそぼろ煮 すまし汁(野菜)	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
10 木	ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) トマトサラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) オレンジ
11 金	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身・だし)	全がゆ(米20) ムニエル・ポテト 豆腐のすまし汁	おにぎり(米20・野菜) 胡瓜サラダ
12 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツトロトロ煮	おにぎり(米10) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	パンがゆ(パン・野菜) 野菜スープ
14 月	おいどん揚げ オクラの甘酢和え もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 具沢山みそ汁(白身魚・野菜) オクラサラダ	おにぎり(米20・野菜) もやしのみそ汁
15 火	拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *まめくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 春雨の炒め煮(ミンチ・野菜) わかめスープ	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ
16 水	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	しらすがゆ(米10) すまし汁・オレンジ	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁	お好み焼き(野菜・小麦粉・卵 醤油・ケチャップ) 野菜スープ
17 木	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し (野菜・だし)	スープスパゲッティ (スパゲッティ・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) 豆腐スープ
18 金	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん 麩とわかめのすまし汁	牛乳 *ピザトースト	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめのすまし汁	野菜サンド(食パン) 人参スティック 野菜スープ
19 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	バナナうどん (麺・バナナ・だし)	焼うどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ
21 月	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 大豆ハンバーグ(野菜・ミンチ) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
22 火	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *とうもろこし スコーン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) さつま芋のそぼろ煮 すまし汁(野菜)	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
23 水	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身・だし)	全がゆ(米20) ムニエル・ポテト 豆腐のすまし汁	おにぎり(米20・野菜) 胡瓜サラダ
24 木	ひじきと枝豆の彩ごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきと玉ねぎすまし汁・オレンジ	固形ヨーグルト	ミルク	5分がゆ(米10・野菜) すまし汁・オレンジ	肉入りおじや(米・ミンチ・野菜) グリーンサラダ・すまし汁 オレンジ	ホットケーキ(野菜) ヨーグルト
25 金	ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) トマトサラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) バナナ
26 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツトロトロ煮	おにぎり(米10) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	パンがゆ(パン・野菜) 野菜スープ
28 月	おいどん揚げ オクラの甘酢和え もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 具沢山みそ汁(白身魚・野菜) オクラサラダ	おにぎり(米20・野菜) もやしのみそ汁
29 火	拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 春雨の炒め煮(ミンチ・野菜) わかめスープ	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ
30 水	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) キャベツのハンバーグ・トマト オニオンスープ	おにぎり(米20) 野菜サラダ

日	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)							
	未満児	全 児	未満児	全 児	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの	
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (★は手作り)	1	2	3	4	5	6
1 火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん 鮎とわかめのすまし汁	牛乳	牛乳 * ジャムサンド	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	葱	米・みりん・酒・砂糖 サラダ油 白玉ふ・醤油・食パン マヨネーズ いちごジャム	
2 水	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キハチ	ローション・じゃがいも サラダ油 かつお・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	
3 木	ごはん	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 サラダ油 酢・サブレ	
4 金	★	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 * ゴマ塩おにぎり	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 チンゲンサイ	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・かつお マーガリン ウスターソース・スープの素 サラダ油 米 ゴマ塩	
5 土	★	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サラダ油 丸ボーロ	
7 月	ごはん	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キハチ 玉葱	米・パン粉・ウスターソース バター スープの素・ビスケット	
8 火	ごはん	レバーポール ボイルキャベツ(ショウユ) もずくスープ	牛乳	牛乳 ミルクパン	鶏レバー 味噌・卵	牛乳 スキム粉 もずく	人参 ビーマン	玉葱 キハチ 葱	米・小麦粉・醤油 ビーナッツ ミルク サラダ油 スープの素	
9 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 * キャロットちゃん	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキム粉	人参・ビーマン パパリカ(赤) A718(黒)・人参ソース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 サラダ油 じゃがいも・かつお・みそ	
10 木	ごはん	ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	合挽肉 かつお節	牛乳 スキム粉 ピザチーズ	人参 トマト オクラ	玉葱・スイートコーン グリンピース・オレゴン	米・じゃがいも・卵・めん 酢・醤油	
11 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 すりごま かりんとう	
12 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キハチ もやし・干椎茸・葱	ローション・ビーフン・醤油 サラダ油 スープの素・クッキー	
14 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢和え もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキム粉 煮干し	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 サラダ油 醤油・せんべい	
15 火	パン	拌三条 きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 * まめくりこ	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布 豆腐		胡瓜 えのき茸 なめこ	ローション・春雨・砂糖・酢 サラダ油 醤油・スープの素・片栗粉 ごま油	
16 水	ごはん	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 サラダ油 酢・サブレ	
17 木	★	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チンゲンサイ	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・かつお サラダ油 トマト・ジュレ・スープの素 バター ウスターソース・あられ	
18 金	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん 鮎とわかめのすまし汁	牛乳	牛乳 * ビザトースト	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	葱 スイートコーン	米・みりん・酒・砂糖 サラダ油 白玉ふ・醤油・食パン マヨネーズ かつお	
19 土	★	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サラダ油 丸ボーロ	
21 月	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キハチ	ローション・じゃがいも サラダ油 かつお・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	
22 火	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 * とうもろこしコーン	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン パパリカ(赤) パパリカ(黄)	玉葱・しめじ・生姜 葱・クリームコーン スイートコーン	米・砂糖・醤油・片栗粉 サラダ油 じゃがいも・かつお・みそ バター	
23 水	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 すりごま かりんとう	
24 木	誕生	ひじきと枝豆の彩ごはん 鶏のから揚げ グリーンサラダ えのきと玉ねぎすまし汁・オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	油揚げ 鶏肉	牛乳 干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参	枝豆・生姜・胡瓜 スイートコーン・えのき茸 玉葱・葱・オレゴン	米・醤油・みりん・片栗粉 サラダ油 上新粉・酢・砂糖	
25 金	ごはん	ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 バナナ	合挽肉 かつお節	牛乳 スキム粉 ピザチーズ	人参 トマト オクラ	玉葱・スイートコーン グリンピース バナナ	米・じゃがいも・卵・めん 酢・醤油	
26 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キハチ もやし・干椎茸・葱	ローション・ビーフン・醤油 サラダ油 スープの素・クッキー	
28 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢和え もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳 煮干し	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 サラダ油 醤油・せんべい	
29 火	パン	拌三条 きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 * くるくりこ	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布		胡瓜 えのき茸 なめこ	ローション・春雨・砂糖・酢 サラダ油 醤油・スープの素・片栗粉 ごま油 黒砂糖	
30 水	ごはん	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参	キハチ 玉葱	米・パン粉・ウスターソース バター スープの素・ビスケット	

【月平均栄養価】

	1人 1日 Kcal	たん ぱく 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン			
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上 児	※ 標準 394	15.8	18.3	270.5	2.1	1.7	225	0.28	0.35	20
未 満 児	※ 標準 480	19.1	16.5	200.1	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	※ 標準 493	20.1	17.5	312.1	1.9	1.6	334	0.28	0.47	22

※平均栄養価は行事食を除く



これから旬 **オクラパワー**

ネバネバと種のプチプチが個性的な食感の野菜。星形の断面もユニークです。オクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。

