

給食だより

門司保育所(みどり園)

2023年5月号



新緑が鮮やかな季節となりました。今年度より以上児さんの主食提供も始まり、温かいごはんを喜ぶ様子や、大きなパンを笑顔で頬張る様子などもみられ、新しいクラスでの給食を楽しんでくれています。ゴールデンウィーク頃は体調を崩しやすい時期でもあります。子ども達の表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



話すことから

食育ピクトグラムを 知っていますか？

できることから

ピクトグラムとは絵文字のこと。「食育ピクトグラム」は、食育に関する取り組みを、子どもから大人までわかりやすく伝えるために作られ、全部で12の項目があります。食育でポイントとなる12項目をご紹介します。

出典：農林水産省



1 みんなで楽しく食べよう
共食
家族や仲間と会話をしながら食べる時間は、体はもちろん、心も豊かに健康にします。



2 朝ごはんを食べよう
朝食欠食の改善
朝食は脳と体のエネルギー。毎朝食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう
栄養バランスの良い食事
主食・主菜・副菜を意識した、バランスのいい食事を。野菜や果物も摂取しましょう。



4 太りすぎないやせすぎない
生活習慣病の予防
適正な体重を維持したり、減塩に努めたりして、子どもも大人も、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう
歯や口腔の健康
よくかむことで、かむ力や味覚の発達を促すとともに、食べ物による窒息の防止につなげましょう。



6 手を洗おう
食の安全
食品の安全性などの基礎的な知識をもって、購入や摂取するときの判断につなげましょう。



7 災害にそなえよう
災害への備え
いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう
環境への配慮(調和)
家庭でも、環境に配慮した農産物や水産物などを購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう
地産地消等の推進
地域でとれる農林水産物や、被災地の食品を消費することで、地域経済や農林水産業を活性化しましょう。



10 食・農の体験をしよう
農林漁業体験
農林漁業を体験することで、ふだん食べている食材や、農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう
日本の食文化の継承
郷土料理や、地域ならではの伝統料理などを意識して食し、次世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう
食育の推進
生涯にわたり、心も体も健康で質の高い生活を送るために、食について考えていきましょう。



ぜひご家庭で話して、できそうなことから始めてみましょう。園と家庭での豊かな食体験が、お子さんの、生涯にわたる「健全な生活」を送る基礎になります。



1 みんなで楽しく食べよう
みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「供

食(きょうしょく)」と言います。

子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。

大人と一緒に食事をする子どもには・・・

- ・朝の疲労感や体の不調が少なく、健康に関する自己評価が高い
- ・食事の会話量が多く、食事を楽しんでいる
- ・正しい食生活を心掛けている
- ・食事に関わるお手伝いの参加状況が高い

などの特徴がみられたそうです。



〈5月きらきら組食育予定〉

箸の持ち方について

正しい箸の使い方についてお話しします。また、きらきら組の子ども達は、食事をしながら会話も楽しむことが出来るようになってくる時期でもあります。楽しく食べるために必要なマナーについても考えていきます。

〈5月ぴかぴか組食育予定〉

端午の節句・手洗いについて

五節句の一つ、「端午の節句について」では、ちまきや柏餅などの行事食についてお話しします。また、5月よりはじまる「給食のお手伝い」にむけ、手洗いの大切さ、正しい手洗いを学びます。正しい手洗いは、感染症予防の基本にもなります。

日	全 児		未満児	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食		午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		
						1	2	3	4	5	6	
1月	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳 スキムミルク おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミソ缶・白桃缶 バイン缶	米・じゃがいも カレーウ スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 せんべい	
2火	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	米・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	牛乳 ビスケット	
6土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・サブレ	サラダ油	牛乳 あられ	
8月	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・グチャツプ スープの素・かりんとう	サラダ油	牛乳 クラッカー	
9火	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳	牛乳 水豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖 片栗粉・酢・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 クッキー	
10水	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳	牛乳 水まめくりこ	鯖・赤味噌 かつお節・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 豆乳	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油 酒・片栗粉		牛乳 かりんとう	
11木	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 プロセスチーズ	南瓜	玉葱 グリーンピース	米・小麦粉・スープの素 グチャツプ・砂糖・トマティョ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ	牛乳 ウエハース	
12金	ごはん	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト クッキー	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉 砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油	牛乳 ビスケット	
13土		焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 ツナ缶・サイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸 おかき	中華めん・醤油 ウスターソース おかき	サラダ油	牛乳 せんべい	
15月	ごはん	豆腐のまきご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま	牛乳 サブレ	
16火	パン	パンサンズウ きのこわかめの中華スープ	牛乳	牛乳 水チーズ蒸しパン	ロースハム 卵	牛乳 干若布 ピザチーズ		胡瓜・えのき茸 なめこ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 おかき	
17水	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳 スキムミルク おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミソ缶・白桃缶 バイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 クッキー	
18木	ひじきと 枝豆の 彩りごはん	魚のからあげ きゅうりのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	油揚げ 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参	枝豆・胡瓜・生椎茸 葱・玉葱・れんげ	米・醤油・みりん 上新粉・片栗粉 酢・砂糖・ゼリー	サラダ油 すりごま	牛乳 丸ボーロ	
19金	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 メロンパン	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油 みりん・砂糖 メロンパン	サラダ油	牛乳 あられ	
20土	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	牛乳 サブレ	
22月	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー	
23火	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳	牛乳 水マカロニの黄粉和え	鯖・赤味噌 かつお節・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油 酒・マカロニ		牛乳 ウエハース	
24水	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 水人参マドレーヌ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉・砂糖 ウスターソース・グチャツプ・スープの素 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 バター	牛乳 サブレ	
25木	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉	牛乳 プロセスチーズ	南瓜	玉葱 グリーンピース	米・小麦粉・スープの素 グチャツプ・砂糖・トマティョ ウスターソース・丸ボーロ	バター マヨネーズ	牛乳 あられ	
26金	ごはん	豆腐のまきご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま	牛乳 せんべい	
27土		焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 ツナ缶・サイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸 おかき	中華めん・醤油 ウスターソース おかき	サラダ油	牛乳 ウエハース	
29月	ごはん	鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト クッキー	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 グチャツプ・クッキー	サラダ油	牛乳 丸ボーロ	
30火		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 水麦おにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油 米・もち麦	サラダ油	牛乳 おかき	
31水	パン	パンサンズウ きのこわかめの中華スープ	牛乳	牛乳 水ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	ロースハム 卵 豆乳	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・ブルー	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 ごま油	牛乳 クッキー	

【月平均栄養価】

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン				
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上 児	基準量	570	24	13	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	562	21.7	19	19	293	2.7	1.9	369	0.31	0.44	23
未 満 児	基準量	480	19	11	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	504	19.9	18.6	32.1	2	1.6	330	0.27	0.47	20	

※平均栄養価は行事食を除く

朝ごはんを食べよう！
朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元氣にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



	幼児食		午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り		5, 6ヵ月～	7ヵ月～	
1月	チキンカレー フルーツ和え	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	全がゆ(米20) 肉団子スープ(野菜・豆腐) さつまいもサラダ(野菜)	お好み焼き (キャベツ・野菜・豆腐・HM・ケチャップ) 野菜スープ
2火	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮(ポテト)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(野菜) もやしスープ	しらすのお焼き (じゃがいも・野菜・小麦粉・油) 卵スープ
6土	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮込みうどん (麺・だし・野菜) バナナ	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
8月	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・レバー・豆腐・野菜) トマト・野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) キャベツスープ
9火	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のミルク煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	豆腐蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
10水	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *まめくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(わかめ)	黄粉がゆ(米20) ほうれん草サラダ
11木	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ(人参)	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(野菜・片栗) 野菜スープ	チーズ入りお焼き (米20・野菜・片栗) 野菜スープ
12金	鶏のから揚げケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	飲むヨーグルト クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのトロトロ煮(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	じゃがバター 固形ヨーグルト
13土	焼きそば 青梗菜とえのきのみそ汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	おじゃ(米20・ミンチ・野菜) 人参とキャベツの甘酢あえ	おにぎり(米20・野菜) みそ汁(野菜)
15月	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) 麩のみそ汁(野菜)	ツナのピラフ風 (米20・野菜・バター) 野菜スープ
16火	パンサンスウ きのこわかめの中華スープ	牛乳 *チーズ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ(玉ねぎ)	全がゆ(米20) 麻婆春雨(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	チーズ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
17水	チキンカレー フルーツ和え	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	全がゆ(米20) 肉団子スープ(野菜・豆腐) さつまいもサラダ(野菜)	お好み焼き (キャベツ・野菜・豆腐・HM・ケチャップ) 野菜スープ
18木	ひじきと枝豆の彩りごはん 魚のからあげ・胡瓜のごま酢あえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	ゼリー	ミルク	おじゃ(米10・だし・野菜) オレンジ	洋風おじゃ(米20・白身魚・野菜) 胡瓜サラダ(人参) すまし汁(野菜)・オレンジ	焼いも 固形ヨーグルト
19金	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 メロンパン	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(野菜・片栗) みそ汁(野菜)	パンがゆ(ミルク) 野菜スティック (人参・さつまいも)
20土	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中気スープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(野菜) もやしスープ	しらすのお焼き (じゃがいも・野菜・小麦粉・油) 卵スープ
22月	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のミルク煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
23火	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *マカロニの黄粉和え	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(わかめ)	黄粉がゆ(米20) ほうれん草サラダ
24水	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 *人参マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・レバー・豆腐・野菜) トマト・野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) キャベツスープ
25木	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ(人参)	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(野菜・片栗) 野菜スープ	チーズ入りお焼き (米20・野菜・片栗) 野菜スープ
26金	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) 麩のみそ汁(野菜)	ツナのピラフ風 (米20・野菜・バター) 野菜スープ
27土	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	おじゃ(米20・ミンチ・野菜) 人参とキャベツの甘酢あえ	おにぎり(米20・野菜) みそ汁(野菜)
29月	鶏のから揚げケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	飲むヨーグルト クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのトロトロ煮(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	じゃがバター 固形ヨーグルト
30火	かやくうどん バナナ	牛乳 *麦おにぎり	ミルク	煮込みうどん (麺・だし・野菜) バナナ	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
31水	パンサンスウ きのこわかめの中華スープ	牛乳 *ココアとブルーンの 豆乳蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ(玉ねぎ)	全がゆ(米20) 麻婆春雨(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	豆腐蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ