

# きゅうしよくだより6月号



花輪にこここ保育園

梅雨の時期を迎えました。この時期は気温や湿度の変化が激しいので、体調を崩しがちになります。しっかりと栄養・睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしましょう。また、食中毒も発生しやすくなります。予防のためにも手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生にも気を付けて過ごしていきましょう。

## 6月は食育月間です

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。(出典:農林水産省HP)

下の図は「食育ピクトグラム」と言い、食育への取り組みを子どもから大人まで誰でもわかりやすく絵文字で表したものです。栄養の偏りや不規則な食事による肥満、過度のダイエット志向、食の安全性の問題など、食を取り巻く環境は大きく変化しており、生涯にわたって「食べる力」=「生きる力」を育むことが重要になっています。家族や友だちと楽しく食卓を囲む、一緒に買い物へ行く、1日3食きちんと食べるなど、できることから食育を始めてみませんか。

<b>1</b> みんなで楽しく食べよう  共食	<b>2</b> 朝ごはんを食べよう  朝食欠食の改善	<b>3</b> バランスよく食べよう  栄養バランスの良い食事	<b>4</b> 取りすぎないやせすぎない  生活習慣病の予防	<b>5</b> よくかんで食べよう  歯や口腔の健康	<b>6</b> 手を洗おう  食の安全
<b>7</b> 災害にそなえよう  災害への備え	<b>8</b> 食べ残しをなくそう  環境への配慮	<b>9</b> 産地を応援しよう  地産地消等の推進	<b>10</b> 食・農の体験をしよう  農林漁業体験	<b>11</b> 和食文化を伝えよう  日本の食文化の継承	<b>12</b> 食育を推進しよう  食育の推進

### 食育は・・・知育・徳育・体育の基礎!

<b>知育</b> 	<b>徳育</b> 	<b>体育</b> 
<b>食育</b> 		

**未満児の主食**

10日 おにぎり  
18日 おにぎり  
25日 ラーメン

「食」という字は人を良くすると書きます。つまり**食育とは・・・人を良くすることを育むこと**なのです。



# 行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	月		酢豚 マカロニサラダ 大根と小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	火		松風焼き 納豆和え 南瓜と油揚げのみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	水	お茶ごっこ①(ひまわり)	鶏の香味焼き 野菜ソテー ホワイトシチュー ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
4	木		赤魚のフライ 中華風春雨 キャベツのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	金	4.5歳児親子ふれあいデー 3歳ミニ遠足	厚焼き玉子 里芋の煮物 ツナふりかけ 白菜とにらのみそ汁 ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
6	土		具だくさん汁 ブロッコリーサラダ ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
7	日				
8	月	身体測定・交通指導週間 プール開き	アスパラガスのかき揚げ 五目きんぴら なめことわかめのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	果汁
9	火	歯科健診(2.3.4歳児)	ほっけの塩焼き 蒸し鶏サラダ 生揚げとえのきのみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	水	歯科健診(0.1.5歳児) 3歳ミニ遠足	ミートボール キャベツのごま和え ふのりのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	木	集金日	マカロニグラタン ひじきの炒め煮 大根と青梗菜のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
12	金		ドライカレー カミカミサラダ 玉子スープ バナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	土		具だくさん汁 三色なめ茸和え ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
14	日				
15	月	避難訓練(引き渡し)	ささみのマヨフライ もやしソテー 南瓜と玉葱のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	火	防災訓練	さばのみそ煮 温野菜 高野豆腐のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
17	水	0歳児親子ふれあいデー 月例研修会・交通安全教室	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 ABCスープ ごはん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
18	木		豚肉のかりん揚げ コールスローサラダ 玉子と小松菜のみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	金		ひじき入りつくね焼き 筑前煮 白菜とえのきのみそ汁 ブロッコリー ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
20	土		豚肉の生姜炒め フライド人参 かぶと麩のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
21	日				
22	月		千草焼き 白菜の中華炒め 納豆 もやしと油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	火	要請訪問	赤魚のごまみそ焼き ビーフンソテー 生揚げのみそ汁 トマト ごはん	バナナ	お茶 お菓子
24	水	誕生会 あいの訪問(4歳児)	わかめごはん エビフライ あじさいサラダ 春雨スープ オレンジ	お茶 ケーキ	果汁
25	木		鶏の漬け焼き 大根のおかかマヨ和え 具だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
26	金		チキンカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
27	土		韓国風肉ごぼう 大学芋 チンゲン菜のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
28	日				
29	月		かぼちゃコロッケ 豚肉と根菜の煮物 なめこと豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	火	園便り・給食便り配信	ほっけのみりん焼き スパゲティサラダ 豚汁 オレンジ ごはん	お茶 手作りおやつ	お茶 お菓子

今月の手作りおやつ 16日 コロコロラスク 30日 青のリポテト

