



# 6月 給食だより

# 献立表



令和6年度6月発行 第三吉備こども園

6月に入り、梅雨の季節になりましたね。気温も湿度も高くなる時期です。食品も痛みやすいので、食中毒にも十分に気を付けてください。また、こまめな水分補給をおこなって元気な身体づくりを目指しましょう。

### 〈食事のマナーに気を付けよう〉

食事のマナーは自分自身が正しい食べ方を身につけることだけでなく、他の人に対して思いやりを身につけ、より豊かな心を育むためにも大切なことです。自然な形で身につくように、周りの大人がお手本となりましょう。

#### ○食事のマナー、気長に声かけを

みんなが気持ちよく食事ができるための最低限のマナーがあります。正しい姿勢や箸使いなど、きちんと身につけてほしいものです。子どもは成長するにつれてだんだんうまくなるものです。おらかな気持ちで気長に接していきましょう。



#### ○食事の片付けも大切

食事の片付けを手伝ってもらいましょう。きちんと食べた後のからっぽの器は、片づけるのも楽しいものです。逆に残してしまったり、こぼしてしまったりしたおかずやごはんを片付ける時は心が痛みます。食べ物を粗末にしない心がけと自分の食べる量を把握することを学んでいきましょう。



#### ○楽しい食事の雰囲気づくりを

時には小さな草花のグラスを飾ったり、ランチョンマットや箸置きを置いたりしてみてもいかがでしょうか。食卓を演出することは楽しいし、自然にお行儀がよくなったりするものです。お弁当を作って家の中でピクニック気分をあげてみるのもよいかもしれませんね。



## 子どもたちに伝えたい「和食文化」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスの優れた食事構成を持つ、「和食文化」があります。時代と共にトンカツやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康的な食生活を送ってみませんか？

6月は食育月間です！

毎月19日は食育の日です。食べることは生きることであり、健康な身体を育むことにつながります。しっかり食べましょう！



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
15	土	牛乳 菓子	焼きビーフン わかめスープ バナナ		牛乳 菓子	475.0 (458.2)
17	月	牛乳 菓子	ふわふわ煮 おじゃがとじゃこのおかかあえ オレンジ		牛乳 米粉のもちもちケーキ	640.8 (534.0)
18	火	牛乳 菓子	鶏肉と野菜の甘酢味 トマト きゅうりとひじきの和え物		牛乳 ジャムサンド	614.2 (509.7)
19	水	牛乳 菓子	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ 5日：オレンジ 19日：メロン	みそ汁	牛乳 スティックポテト	580.6 (517.4)
20	木	牛乳 菓子	豆腐とツナのハンバーグ トマト スパゲティソース		牛乳 菓子	625.2 (521.0)
12	水	牛乳 菓子	アンパンマンライス 鶏のから揚げ キャベツときゅうりのゆかりあえ 新じゃがのスープ オレンジ		牛乳 菓子	637.6 (540.3)
21	金	牛乳 菓子	チンジャオロースー もずくスープ 粉ふきいも		牛乳 ごまじゃこトースト	578.8 (484.9)
22	土	牛乳 菓子	肉みそうどん キャベツの甘酢味 オレンジ		牛乳 菓子	495.8 (471.2)
10	月	牛乳 菓子	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー きざみ昆布のじゃこ煮	バナナ	牛乳 くずもち	626.4 (522.0)
11	火	牛乳 パイナップル	香味煮 ピーマンのおかかあえ 納豆		牛乳 菓子	613.2 (511.0)
26	水	牛乳 バナナ	さばの塩焼き ごぼうとアスパラガスの きんぴら 豆乳汁		牛乳 米粉のココア蒸しパン	643.2 (536.0)
13	木	牛乳 菓子	大豆入りカレーライス コールスローサラダ オレンジ		牛乳 菓子	664.0 (561.3)
14	金	牛乳 菓子	マーボー丼 ナムル パイナップル		牛乳 14:りんごゼリー 28:菓子	594.0 (495.0)
29	土	牛乳 菓子	ツナサンド 野菜スープ バナナ		牛乳 菓子	491.4 (471.2)