



6月 給食だより

献立表



令和7年度6月発行 第三吉備こども園

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の気配を感じる季節となりました。

この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！



6月は「食育月間」です

「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

☆食事のマナー☆

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食べ物や作る人への感謝の心を伝えましょう。



☆食事の手伝い☆

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。子どもの達成感や自己肯定感を育むためにも、小さなゴールを設定してお手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



☆親子でクッキング☆

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



「料理を教える＝包丁をもたせる」ではありません。

まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

◎ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。

◎洗う・茹でる・・・水を使って洗う作業や食材を鍋に入れる作業も子どもたちにとっては大きな経験です。

◎もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋にいれてもむだけで野菜がおいしく食べられます。

◎まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。

油:酢:塩=2:1:0.1(塩味) / 油:酢:醤油=2:1:1(醤油味)

酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！



・・・親子クッキングのすすめ・・・



旬の食材クイズ

とうもろこし
1本あたりに
粒は何個ある
でしょうか？

- ① 60 個
- ② 600 個
- ③ 1200 個



正解 ②

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
2/16	月	牛乳菓子	鶏肉の中華風照り焼き 果物 ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳スティックポテト	579.2 (471.1)
3/17	火	牛乳菓子	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト		牛乳くずもち	607.1 (491.4)
4/18	水	牛乳菓子	チンジャオロースー もずくスープ 粉ふきいも	バナナ	牛乳ごまじゃこトースト	571.8 (491.0)
5/19	木	牛乳菓子	香味煮 青菜のおかかあえ 納豆		牛乳小魚の甘辛菓子	615.0 (497.7)
6/20	金	牛乳果物	魚の塩焼き 豆乳汁 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら		牛乳ヨーグルトケーキ	643.4 (511.0)
7/21	土	牛乳菓子	焼きビーフン わかめスープ 果物		牛乳菓子	448.3 (417.6)
9/23	月	牛乳菓子	豚肉の生姜炒め じゃがいものみそ汁 トマト		牛乳ジャムサンド	577.1 (467.4)
10/24	火	牛乳菓子	鶏肉と野菜の甘酢味 切干大根とツナの和え物		牛乳人参ゼリー	576.7 (463.6)
11/25	水	牛乳菓子	大豆入りカレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳菓子	527.8 (510.0)
12/26	木	牛乳菓子	★お楽しみ会献立☆ アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 新じゃがのスープ 果物 きゅうりのごまサラダ		牛乳菓子	640.8 (527.6)
26/27	木	牛乳菓子	白身フライ 千草和え すまし汁		牛乳ココアクッキー	591.5 (496.1)
13/27	金	牛乳果物	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー 刻み昆布のじゃこ煮		牛乳チーズポテトボール	586.6 (465.5)
14/28	土	牛乳菓子	肉みそうどん キャベツのゆかりあえ 果物		牛乳菓子	506.5 (466.6)
30/31	月	牛乳菓子	親子煮 きゅうりの酢の物 果物		牛乳野菜のチヂミ	584.8 (475.6)