



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月16日	月	牛乳菓子	鶏肉の中華風照り焼き もも缶 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月17日	火	牛乳菓子	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソース トマト		牛乳 牛乳もち	607.2 (506.0)
4月18日	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月19日	木	牛乳菓子	香味煮 青菜のおかかあえ 納豆		牛乳 鮭おにぎり	667.2 (556.0)
6月	金	牛乳菓子	さばの塩焼き 豆乳汁 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)
20日	金	牛乳菓子	冷麺 バナナ		牛乳菓子	467.5 (452.2)
7月21日	土	牛乳菓子	焼きビーフンわかめスープ オレンジ		牛乳菓子	448.3 (417.6)
9月23日	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月24日	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月25日	水	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	527.8 (510.0)
12月26日	木	牛乳菓子	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)
13日	金	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 パイン缶 きゅうりのごまサラダ		牛乳 ココアケーキ	685.2 (571.0)
27日	金	牛乳菓子	鮭のレモン風味焼き 千草あえ すまし汁		牛乳 ココアクッキー	592.2 (479.5)
14月28日	土	牛乳菓子	肉みそうどん キャベツのゆかりあえ バナナ		牛乳菓子	506.5 (466.6)
30日	月	牛乳菓子	親子煮 きゅうりの酢の物 オレンジ		牛乳 野菜のチヂミ	584.8 (475.6)

あつ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。
のどが渇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しまうかもしれませんが、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