



6月 給食だより

献立表



令和6年度6月発行 第一吉備こども園

6月に入り、梅雨の季節になりました。気温も湿度も高くなる時期です。食品も傷みやすいので、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いましょう。

〈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、他の人に対しての思いやりを持ち、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。

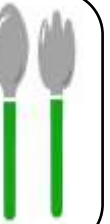
○食事のマナー、気長に声かけを

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を身につけていきましょう。子どもは成長するにつれてだんだんうまくなっていきます。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。食べた後のからっぽのお皿は、片づけるのも楽しいものです。逆に残ってしまったり、こぼしてしまったったりしたおかずやごはんを片付ける時は、悲しい気持ちになります。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

時には食卓に花を飾ったり、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。お弁当を作って家の中でピクニック気分を味わってみるのもよいかもしれませぬ。



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。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。

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 果物		牛乳 菓子	475.0 (458.2)
17	月	牛乳 菓子	ふわふわ煮 おじゃごとじゃこのおかかあえ 果物		牛乳 菓子(鉄菓子含む)	604.8 (507.7)
4	火	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 キャベツときゅうりのツナあえ 新じゃがのスープ 果物		牛乳 菓子	637.6 (540.3)
18	火	牛乳 菓子	鮭のレモン風味焼き 彩野菜のごまあえ けんちん汁		牛乳 豆乳もち	653.1 (519.2)
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 果物	みそ汁	牛乳 じゃがいものキッシュ風	648.0 (540.0)
20	木	牛乳 菓子	ひじきとツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト		牛乳 りんごゼリー	608.4 (507.0)
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	697.9 (484.9)
22	土	牛乳 菓子	肉みそうどん キャベツの甘酢味 果物		牛乳 菓子	495.8 (471.2)
24	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	果物	牛乳 菓子	581.6 (515.1)
25	火	牛乳 菓子	香味煮 ピーマンのおかかあえ 納豆		牛乳 米粉のもちもちケーキ	644.4 (537.0)
26	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 チーズ	664.0 (561.3)
27	木	牛乳 菓子	鶏肉と野菜の甘酢味 きゅうりとひじきの和え物 トマト		牛乳 ジャムサンド	614.2 (509.7)
28	金	牛乳 菓子	サバの塩焼き ごぼうとアスパラガスのきんぴら 豆乳汁		牛乳 ココアクッキー	591.6 (493.0)
29	土	牛乳 菓子	ツナサンド 野菜スープ 果物		牛乳 菓子	491.4 (471.2)