

令和3年6月

# 給食献立予定表

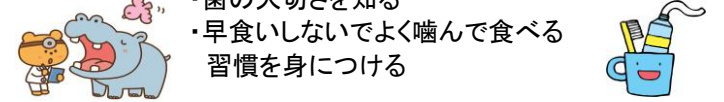
年間目標：一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ	行事
			主食	主菜	副菜	汁物		
1	火	牛乳 ヨーグルト	麦飯	カレー肉じゃが	きゅうりとチキンのサラダ・納豆		★リングドーナツ	身体測定
2	水	牛乳 人参スティック	麦飯	きのこスパゲッティ	キャベツのゆかり和え	中華コーンスープ	西瓜	
3	木	牛乳 クラッカー	麦飯	中華風ローストチキン	わかめの酢の物	すいとん汁	★いきなり団子	
4	金	牛乳 ウエハース	麦飯	ひじき入り厚焼き卵	カミカミサラダ	小松菜の味噌汁	★カルシウムラスク	
5	土	かりんとう	冷やし中華 (水筒&△)				白い風船	
7	月	牛乳 塩せんべい	麦飯	鮭のマスタード焼き	ひじきとコーンの煮物	豆腐の味噌汁	★チョコチップスコーン	
8	火	牛乳 ビスコ	麦飯	南瓜のそぼろ煮	トマトときゅうりの酢味噌和え	五目汁	★お好み焼き	
9	水	牛乳 ミニどら焼き	麦飯	豚肉のチーズロール	コールスロー	あおさ汁	★マドレーヌ	運動遊び
10	木	牛乳 サブレ	麦飯	新じゃがグラタン	ピーマンのじゃこ炒め	味付けのり	★きな粉団子	交通安全教室
11	金	牛乳 乾パン	麦飯	酢どり	スパゲッティサラダ	すり流し汁	アイスクリーム	
12	土	クッキー	カレーライス (水筒&白ご飯)				スティックパン	
14	月	牛乳 ビスケット	麦飯	シュウマイ	切り干し大根の煮物	スタミナスープ	★ミルク饅頭	
15	火	牛乳 せんべい	麦飯	筑前煮	ほうれん草のソテー	すまし汁	★さつまも蒸しパン	
16	水	牛乳 パナナ	麦飯	仲良しコロッケ	ポイル野菜	味噌ミルクスープ	★絞り出しクッキー	歌唱指導
17	木	牛乳 粟おこし	麦飯	麻婆豆腐	ひじきの炒め煮	ミニゼリー	バナナ	
18	金	牛乳 野菜かりんとう	麦飯	塩鯖	バラエティサラダ	新じゃがの味噌汁	★スナッフ	
19	土	ミニドーナツ	えび飯&サラダ (水筒)				せんべい	
21	月	牛乳 ビスコ	麦飯	ハヤシライス	バンサンスー・西瓜		★バナナおやつパン	
22	火	牛乳 ジャムサンド	麦飯	すり身と豆腐のふわふわ揚げ	ほうれん草のなめたけ和え	根菜汁	★卵サンド	
23	水	牛乳 人参スティック	麦飯	卵の袋煮	竹輪サラダ	コーンチャウダー	★さつまもキャラメル	
24	木	牛乳 ラスク	麦飯	ミートローフ	グリーンサラダ	トマトの中華スープ	こつぶっこ	
25	金	牛乳 ポーロ	行事食				ロールケーキ	誕生日会
26	土	せんべい	肉うどん (水筒&△)				ハーベスト	
28	月	牛乳 あられ	麦飯	鶏肉のコンソメパン粉焼き	コロコロはらっぱサラダ	レタススープ	★中華風ごま団子	
29	火	牛乳 りんご	お弁当の日				★メロンパン	お弁当の日
30	水	牛乳 ごまスティック	麦飯	ドライカレー	ブロッコリーとツナのサラダ	オニオンスープ	ヨーグルト	



6月の目標：よく噛んで食べよう

- ・歯の大切さを知る
- ・早食いしないでよく噛んで食べる習慣を身につける



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## 一緒に「おいしいね」

「おいしいね」にっこり「おいしいね」と話しかけながらパクリ！同じ食べ物でも誰かと一緒に仲良く食べると、一人で食べる時よりおいしく感じるの大人も変わりませんね。

「食べてみようかな」自分の好きな食べ物ではなくても身近な大人やお友達がおいしそうに食べている姿を見て、そのうち「一口だけ食べてみようかな」と思うようになります。

子どもは、誰かと一緒に食べることで、食事が楽しくなり、食欲も増すようになります。

ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に「おいしいね」と食べてみて下さい。



## ★手作りおやつ



### 虫歯を作らない食べ方

- ★おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ★適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ★清涼飲料水など、糖分の多い飲