



# 食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

平成27年 6月号

## ◆◆◆ 6月は食育月間です ◆◆◆

『食育月間』は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べるってたいせつなこと、楽しいこと」「いただきます！ごちそうさま！」「食べたもので体がつくれる」…保育園でもたくさんの取り組みが実践されています。今月はご家庭でも、食育を意識してみませんか？食に関わる絵本を読んでみたり、親子でクッキングを楽しんだり、菜園作りもいいですね。ぜひ、食に関心をもつための取り組みに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

※ 毎月19日は『食育の日』です。… 育(いく)から19日になったのですよ。☺



### 親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りができます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

### ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



### \*\*\* 歯と口の健康習慣(週間) (4日～) \*\*\*

#### ♪ 歯みがきタイムを楽しむ方法 ♪～♪

毎日、楽しく歯みがきをしていますか？

お子さんが自分からできるよう、歯磨きの時間を楽しくしましょう。

例えば、みがく前に歯みがきの歌をうたったりぬいぐるみを使って、上手に歯みがきをするお話をしたり、歯みがきをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。

まずは、お子さんが歯みがきに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しいハミガキタイムなら、自分から自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。



### むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを だらだら食べ続けたい	よくかんで食べる	食事の後はしっかり 歯みがきをする
 決まった時間には!	 もももももも	 キーン

# 6月



# 幼児食こんだて

平成27年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする	
1月	あわごはん ちくわのもみじ揚げ 冬瓜のそぼろ煮 納豆 野菜スープ ぶどう	オートミール クッキー ミルク	ちくわ 豚ひき肉 納豆 ベーコン	米 麦 あわ	人参 とうがん GP ネギ 白菜 ネギ 赤ピーマン ぶどう	16 火	ロールパン 魚のピザ焼き マカロニサラダ ネーブル パンブキンスープ	いなりずし さくらんぼ 麦茶	白身魚 ハム 卵 ベーコン	ロールパン マカロニ	ピーマン 玉ネギ しめじ 人参 りんご レーズン かぼちゃ ネーブル	
2月	麦ごはん 手づくりふりかけ 揚げ出し豆腐 ひじきの五目煮 トマト みそ汁 ネーブル	ジャムサンド ミルク	厚揚げ ひじき しらす干し わかめ 油揚げ	米 麦	天婦羅 ネギ 人参 コンニャク ニラ 枝豆 へちま ネーブル ピーマン	17 水	カツカレー キャベツのツナあえ わかめスープ ぶどう	くずもち ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン きゅうり キャベツ ぶどう	
3月	麦ごはん 魚のすり身あげ 人参シリシリ チーズ 豆乳シチュー スイカ	ミニゼンざい クワーカー 麦茶	魚すり身 チーズ ベーコン 鶏ささみ	米 麦 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ	18 木	<b>お弁当会</b>	菓子パン ミルク				
4月	あわごはん 豚みそ焼き かみかみごぼう フルーツサラダ みそ汁	人参クラッカー ミルク	豚肉 Pヨーグルト 豆腐 わかめ	米 麦 あわ	人参 玉ねぎ サラダ菜 ごぼう バナナ りんご 大根 ネギ	19 金	へちまどんぶり 切干大根のゴマ酢あえ 枝豆 もずくスープ ネーブル	ヨーグルト入り スコーン ミルク	鶏ひき肉 ハム 絹ごし豆腐 もずく	米 麦	赤ピーマン 玉ネギ しめじ 人参 ごぼう 枝豆 きゅうり 切干大根	
5月	麦ごはん 豆腐ハンバーグ パクチョイ炒め カリカリきゅうり そうめん汁 ネーブル	茹でとうもろこし バナナ ミルク	豆腐 ひき肉 カマボコ ツナ缶	米 麦 そうめん	玉ねぎ 人参 ピーマン パクチョイ しめじ きゅうり ネギ ネーブル	20 土	沖縄そば かぼちゃから揚げ ネーブル					
6月	親子どんぶり 枝豆 もずくスープ ぶどう	メロンパン ネーブル ミルク	鶏肉 卵 もずく	米 麦	しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ 枝豆 みつば たけのこ ぶどう	22 月	桜えびと青菜のごはん 鮭のカップ焼き ごぼうサラダ あおさ汁 ネーブル	ロッククッキー ミルク	桜えび 鮭 鶏ささみ あおさ 豆腐	米 麦	小松菜 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン ごぼう コーン缶 貝割れ大根 ネーブル	
8月	麦ごはん 肉じゃが ブロッコリー ひじきのフレンチあえ とうがん汁 ぶどう	スティック揚げ菓子 ミルク	牛肉 ひじき ハム わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 コンニャク 玉ネギ GP しめじ きゅうり とうがん ぶどう	24 水	麦ごはん 肉みそ豆腐 春雨の中華炒め ぶどう 中華きゅうり コーンスープ	スイートポテト ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 卵	米 麦 春雨	たけのこ 玉ネギ 人参 キャベツ しめじ きゅうり コーン缶 ぶどう	
9月	鶏めし 赤魚の照り焼き コーンサラダ みそ汁 ネーブル	バイクドチーズ ケーキ 豆乳飲料	鶏肉 白身魚 絹ごし豆腐	米 麦 食パン	しめじ ごぼう 人参 GP コーン缶 サラダ菜 きゅうり へちま	25 木	磯ごはん ゴーヤーの天ぷら くずきりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	ポップコーン バナナ ミルク	ささみ ツナ缶 カマボコ ゆし豆腐	米 麦 くずきり	人参 枝豆 にがうり もやし 玉ねぎ きゅうり ネギ ネーブル	
10月	和風スパゲティ 鶏肉のゴマ焼き トマト レタススープ ネーブル	みそおにぎり ミルク	鶏肉 卵 ベーコン	スパゲティ	玉ネギ しいたけ しめじ マッシュルーム ピーマン トマト レタス 人参	26 金	あわごはん ぶどう さんまのかば焼き かぼちゃのそぼろ煮 コーンサラダ すまし汁	パースデーケー キ ミルク	さんま 豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	米 麦 あわ	かぼちゃ 玉ねぎ GP コーン缶 きゅうり しいたけ たけのこ ぶどう	
11月	麦ごはん 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー 梅肉あえ みそ汁 スイカ	レモンラスク ミルク	白身魚 カマボコ ベーコン 油揚げ わかめ	米 麦	人参 切干大根 かんぴょう こんにゃく きゅうり なす ネギ スイカ	27 土	麦ごはん 麻婆豆腐 ウィンナー みそ汁 ネーブル	スナックパン りんご ミルク	豆腐 豚ひき肉 ウィンナー わかめ	米 麦	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ えのきだけ ネギ ネーブル	
12月	麦ごはん レバーフライ ゴーヤーチャンプルー 枝豆 すまし汁 ぶどう	ココア蒸しパン ミルク	豚レバー 豆腐 卵 あおさ	米 麦	サラダ菜 にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 枝豆 とうがん	29 月	あわごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ もずく酢 みそ汁 ネーブル	ゴマクッキー ミルク	豚肉 カマボコ 卵 もずく わかめ	米 麦 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり とうがん ネーブル	
13月	もずくどんぶり パンブキンスープ みそ汁 ネーブル	どらやき ミルク	もずく 豚ひき肉 卵 わかめ	米 麦 じゃが芋	赤ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ えのきだけ ネギ ネーブル	30 火	スパゲティミートソース マッシュポテト スティックきゅうり 野菜スープ スイカ	サーターアランダギー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ネギ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり スイカ	
15月	タコライス 大豆サラダ みそ汁 スイカ	ちんびん 固形ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ 大豆 油揚げ わかめ	米 麦	玉ねぎ 赤ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり ニラ スイカ							

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。  
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。