


# 食育だより

令和8年6月  
ひらた乳児保育園

6月4日～10日は歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。楽しく食事をするために、子どものうちからむし歯を予防しましょう。むし歯予防の一つに食べ物をよく噛む。ということがあります。よく噛んで食べるとたくさんのいいことがありますよ！  
献立の  のマークは噛み応えのあるカミカミメニューです。子どもたちにも噛むことを意識して味わってほしいと思います。

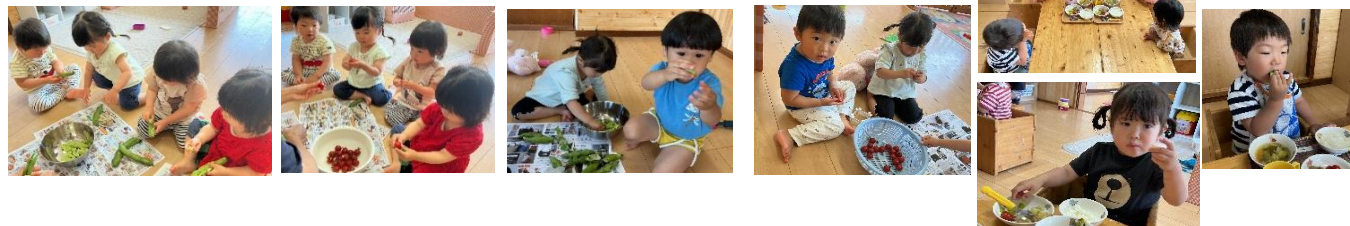


## 6月は食育月間

毎年6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。食は命の源で、私たちが生きていくのに欠かせないものです。子ども達が健やかに育つためにも、毎日の食生活がとても重要になります。また、食卓は食事をとるだけでなく、その日にあったことなどを話す大切な場です。家族そろって楽しい時間を過ごしてくださいね。



5月は、給食で使う野菜の下処理のお手伝いをたくさんしましたよ。子どもたちは、楽しみながら取り組み、「おいしくなあれ」と気持ちを込めてお手伝いする姿が見られました。自分たちで関わった給食は特別なようで、いつも以上によく食べていました。今月も引き続き、野菜の下処理などのお手伝いをしていき、食材に触れながら、食への興味や感謝の気持ちを育てていけたらと思います。



# 6月のこんだて

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん ミートローフ トマトと きゅうりの サラダ スープ	ごはん 豚肉みりん 醤油焼き ごまじゃこ サラダ みそ汁	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草 お浸し みそ汁	ごはん 厚揚げの チリソース 切干大根 中華和え 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の にんにく焼き ポテトサラダ レタススープ	ミート スパゲティ スープ 果物
おやつ	小魚せんべい 牛乳	豆乳もち 牛乳	きな粉トースト 牛乳	コーンマフィン 牛乳	みかんゼリー 牛乳	
	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 鶏肉の 照り焼き 中華きゅうり みそ汁	ごはん 鶏団子の あんかけ かぼちゃ煮 みそ汁	ごはん 鮭のちゃん ちゃん焼き じゃが芋煮 すまし汁	ごはん 鶏肉のカレー マヨ焼き 豆腐サラダ スープ	ごはん ポーク ケチャップ そら豆の サラダ スープ	ハヤシライス サラダ 果物
おやつ	焼きそば 牛乳	ジャムパン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	卵の花クッキー 牛乳	五平餅 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 炒り豆腐 ごぼうの 甘辛煮 みそ汁	ごはん ハンバーグ トマトソース スティック きゅうり スープ	ごはん 魚の塩焼き 春雨サラダ スープ	ごはん 豚肉の 甘辛炒め コーンサラダ スープ	ごはん 鶏肉の ラトウイユ 粉ふき芋 野菜スープ	豚丼 みそ汁 果物
おやつ	揚げせんべい 牛乳	じゃがちゃん 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	レタス炒飯 おにぎり 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
昼食	夏野菜 カレーライス ツナサラダ 果物	ごはん 肉じゃが きゅうりの ごま和え すまし汁	ごはん 魚の パン粉焼き コールスロー サラダ スープ	ごはん 大豆とごぼう のカレー煮 きゅうりの かつお和え すまし汁	三色丼 ナスの煮物 みそ汁 果物	野菜あんかけ うどん 根菜煮 果物
おやつ	あんぱん 牛乳	黒糖ちんすこう 牛乳	タコ焼き風ポテト 牛乳	米粉きな粉クッキー 牛乳	ナポリタン 牛乳	
	29	30				
昼食	ごはん 豆腐つくね 即席漬け みそ汁	ごはん 鶏肉うま煮 キャベツの 梅かつお和え みそ汁				
おやつ	スタミナ炒飯 おにぎり 牛乳	かぼちゃごまパン 牛乳				

※献立は都合により変更する場合があります。