

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1・15 29	火	麦ごはん	厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	黒糖蒸しパン スキムミルク いりこ	牛乳 メロン	🍉	牛肉・厚揚げ・卵・米みそ スキムミルク・豆乳・いりこ	麦ごはん・じゃが芋	人参・玉ねぎ・トマト・さやいんげん 青葱
2 16	水	十穀米	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	ちゃんぽん	牛乳 オレンジ	みそ汁	豚肉・わかめ・かまぼこ 米みそ・しらす	十穀米・ちゃんぽん麺 じゃが芋・すりごま・ごま油	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし キャベツ・干し椎茸・生姜・青葱
3 17	木	麦ごはん	白身魚の焼カレー風 スティックきゅうり ベーコンスープ	白桃ゼリー ビスケット スキムミルク 昆布	牛乳 キウイ	🍉	白身魚・ベーコン・チーズ スキムミルク・昆布	麦ごはん・じゃが芋 ビスケット	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・アスパラ・白桃
4 18	金	十穀米	かみかみハンバーグ トマト 切干大根のみそ汁	すいか クラッカー いりこ	牛乳 バナナ	🍉	牛ミンチ・豚ミンチ・ひじき 油揚げ・米みそ・いりこ	十穀米・クラッカー	人参・玉ねぎ・切干大根 青葱・コーン・トマト・しめじ・すいか
5 19	土	🍓	肉うどん メロン	パン 牛乳	牛乳 チーズ	🍉	牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・青葱・メロン
7 21	月	麦ごはん	豆腐と豚肉のみそ炒め 清汁	カレーサンド 豆乳	牛乳 オレンジ	🍉	豚肉・豚ミンチ・豆腐 米みそ・豆乳	麦ごはん・麩 食パン・パン粉	人参・玉ねぎ・ピーマン 椎茸・青葱
8 22	火	十穀米	魚の塩焼き ソテー わかめスープ	オレンジ クッキー スキムミルク 昆布	牛乳 りんご	🍉	白身魚・わかめ スキムミルク・昆布	十穀米・クッキー	人参・キャベツ・コーン えのき・青葱・オレンジ
9 23	水	麦ごはん	鶏の照り焼き 人参のグラッセ トマトスープ	きな粉よせ スキムミルク いりこ	牛乳 キウイ	🍉	鶏肉・ベーコン・バター・豆乳 きな粉・スキムミルク・いりこ	麦ごはん・じゃが芋	人参・玉ねぎ・トマト・セロリー パセリ
10 30	木 水	十穀米	あじさい揚げ レタス 五目みそ汁	マドレーヌ スキムミルク 昆布	牛乳 バナナ	🍉	白身魚・卵・油揚げ・牛乳・米みそ マーガリン・スキムミルク・昆布	十穀米	人参・コーン・グリーンピース レタス・なす・しめじ・ごぼう・青葱
11 25	金	麦ごはん	豆のカレー ハワイアンサラダ	人参ゼリー あられ カルピスミルク いりこ	牛乳 メロン	🍉	牛肉・大豆・豆乳 スキムミルク・カルピス・いりこ	麦ごはん・じゃが芋 あられ	人参・玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・パイン・きゅうり・パセリ
12 26	土	🍓	ツナとトマトのスパゲッティ バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	🍉	まぐろ缶・牛乳	スパゲッティ麺・パン	人参・玉ねぎ・トマト・椎茸 ピーマン・バナナ
14 28	月	十穀米	魚のみそマヨネーズ焼き 春雨のそぼろ煮	ドーナツ 飲むヨーグルト	牛乳 りんご	清汁	白身魚・鶏ミンチ・粉チーズ・牛乳・卵 米みそ・マヨネーズ・飲むヨーグルト	十穀米・パン粉・麩 すりごま・春雨	人参・玉ねぎ・キャベツ・にら 生姜・えのき・青葱
行事	24日(木) 誕生会			10時	牛乳 チーズ	昼食	チキンライス♪魚のフライ レタス♪野菜スープ♪すいか	3時	ココアクッキー 豆乳♪昆布

(給食だより) 毎月19日は「食育の日」 毎年6月は「食育月間」です

食育の日や食育月間には、日頃の生活を見直したり、家族や仲間と食卓を囲んだりするなど、「食育の実践」に取り組んでみませんか？

## 親子で一緒に食事づくりや準備をしてみましょう

### 親子で食事づくりや準備をすることで...

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや準備に関わることで...

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ❖ 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

## 子どものできることから始めましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

子どもが行うお手伝いの一例

- 【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- 【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
- 【食事の後で】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う

### \*安全に楽しく料理をするために\*

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など) 包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。



福岡市食育推進キャラクター  
いくちゃん