

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	水	麦ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	五目うどん	牛乳 オレンジ	みそ汁	豚肉・しらす・鶏肉 かまぼこ・米みそ	麦ごはん・すりごま うどん	人参・玉葱・生姜・かぼちゃ 青葱・小松菜・もやし 干椎茸
2	木	十穀米	厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	人参ゼリー サブレ 昆布 豆乳	牛乳 りんご		牛肉・厚揚げ・卵・寒天 豆乳・昆布	十穀米・じゃが芋 サブレ	人参・玉葱・いんげん・トマト 青葱・レモン
3	金	麦ごはん	あじさい揚げ レタス 季節の具たくさんみそ汁	かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ いりこ スキムミルク	牛乳 バナナ		白身魚・卵・うす揚げ 米みそ・豆腐・豆乳 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・米粉	人参・玉葱・コーン缶 グリーンピース・キャベツ・青葱 かぼちゃ
4	土	☂	きのこスパゲティ メロン	パン 牛乳	牛乳 チーズ		ツナ缶・牛乳	スパゲティ・パン	人参・玉葱・トマト缶 椎茸・パセリ・メロン
6	月	十穀米	鶏肉の照り焼き ゆでいんげん トマトスープ	きな粉蒸しパン 昆布 スキムミルク	牛乳 オレンジ		鶏肉・豚肉・きな粉 牛乳・スキムミルク・昆布	十穀米	人参・玉葱・いんげん・トマト かぼちゃ・セロリ・パセリ レーズン
7	火	麦ごはん	魚の塩焼き サラダ菜 春雨のそぼろ煮	りんごのトースト 豆乳	牛乳 キウイ	清汁	白身魚・牛ミンチ・豆乳 わかめ	麦ごはん・春雨 食パン	人参・玉葱・えのき・サラダ菜 キャベツ・青葱・生姜・りんご
8	水	十穀米	豆のカレー ハワイアンサラダ	オレンジ クラッカー いりこ スキムミルク	牛乳 バナナ		牛肉・大豆・豆乳 スキムミルク・いりこ	十穀米・じゃが芋 クラッカー	人参・玉葱・いんげん キャベツ・パイン缶・きゅうり パセリ・オレンジ
9	木	麦ごはん	豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁	ココアマールケーキ 昆布 スキムミルク	牛乳 メロン		豆腐・鶏肉・かまぼこ 卵・牛乳・スキムミルク 昆布	麦ごはん	人参・玉葱・ピーマン・えのき 小松菜
10	金	十穀米	魚の香味焼き レタス 五目みそ汁	白桃ゼリー クッキー いりこ 豆乳	牛乳 りんご		白身魚・うす揚げ・米みそ 寒天・豆乳・いりこ	十穀米・ごま油 じゃが芋・クッキー	人参・青葱・生姜・にんにく しめじ・ごぼう・白桃缶
11	土	☂	肉うどん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉葱・青葱・バナナ
13	月	麦ごはん	八宝菜 もやしのごま和え	マドレーヌ いりこ スキムミルク	牛乳 メロン	わかめ スープ	豚肉・ちくわ・卵・牛乳 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・すりごま ごま油	人参・玉葱・キャベツ・いんげん 干椎茸・生姜・もやし
14	火	十穀米	白身魚の焼きカレー風 ベーコンのスープ	チーズボール 昆布 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ		白身魚・チーズ・ベーコン 卵・粉チーズ・昆布 飲むヨーグルト	十穀米・じゃが芋	人参・玉葱・ピーマン・キャベツ アスパラ
29	水	麦ごはん	麻婆なす 鶏ささみときのこのスープ	トマトのクッキー いりこ スキムミルク	牛乳 オレンジ		豚ミンチ・鶏肉 赤みそ	麦ごはん・ごま油	人参・玉葱・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・ほうれん草 えのき・椎茸・トマトジュース

誕生会

23	水	じゃこ ゆかり ごはん	かみかみハンバーグ トマトとわかめのサラダ きのこ入り清汁 メロン	スイートポテト 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ		23	水	誕生会
----	---	-------------------	---	-------------------------	-----------	--	----	---	-----

行事

(給食だより)

食育月間について
～楽しく食べる子どもに～

福岡市食育推進キャラクター

「いくちゃん」



「食べることは、健やかな心と身体の発達に欠かせません。乳幼児期は、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる大切な時期です。家庭でも「食べること」について少し考えてみませんか？ 普段の何気ない食事の中にも、食育につながる部分がたくさんあります。

食事のリズムがもてる

お腹がすいて食べる食事は、とてもおいしく感じます。お腹がすき、食欲がわいて、それを満たす心地よさのリズムを身につけさせたいですね。そのためは、よく眠り、よく遊び、子ども自身でお腹がすいたという感覚がもてる生活のリズムを作りましょう。食事の時間を決めること、一日の始まりである朝食をきちんと食べることも大切です。



食事を味わって食べる

食べ物のおいしさを知ると、食事はもっと楽しくなります。子どもの頃からいろいろな味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて、嗅いで、音を聞いて、食べようという意欲を育みます。その経験を繰り返すうちに、おいしさは感覚だけでなく、見た目、においや音、歯ごたえなど、五感で味わうことを覚えます。「おいしいね」の言葉に少しプラスして「はくはくして、おいしいね」など、五感を刺激するような声かけをしてみましょう。



一緒に食べたい人がいる

食べるのが楽しい！というの、とても大事なことです。家族や友達と、会話をしながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。みんなで食べると楽しい！おいしいな！と同じ気持ちで共有し、分け合って食べる経験を通して、人への愛情や信頼、思いやりの心を育むきっかけにもなります。楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。また、感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用したりしましょう。



食事づくりや準備にかかわる

子どもの食事づくりやお手伝いには、生活技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。お箸を並べたり、野菜の皮をむいたり、簡単な食事の手伝いをさせてあげましょう。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。お手伝いの経験を通して、人と人が助け合うことの大切さや、いつも調理してくれる人々への感謝、そして自分が感謝されることの喜びを実感します。



食生活や健康に主体的にかかわる

子どもと食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、絵本や遊びを通して食べものや身体の話に親しむことで、食べものへの興味と関心を育てます。さらに、子ども自身が家族や友達に伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。



6月は食育月間【毎月19日は食育の日です】

食育月間には、食育をテーマとした様々な取り組みやイベントが実施されています。ぜひ、イベントに参加してみましょう。食育の日には、日頃の食生活を見直したり、家族で食卓を囲んで食事を楽しんだり、郷土料理に挑戦してみるなど、食育の実践に取り組んでみませんか？

