

平成25年



6月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>ありかとうごでしました。 生わかめ・えんどうずめ きゃりり・かぼちゃを 11才までしました。 給食に使わせて いただきます。</p>	<p>★リクエストメニュー 370か6才も迎えます。 ・川上菘菜ん(スィーツイタリアン) ・大塚陽ん(グラタン) ・福原花楓ん(カレーライス。スィーツも あります)</p>				1) 麻婆丼 フルーツ 牛乳
3) ごはん 豚肉 焼きかぼちゃ キャベツのこま和え みそ汁	4) ごはん 煮魚 人参の金平 青菜のおひたし 納豆入りみそ汁	5) 子どもパン ★ほうれん草グラタン かぼちゃの素揚げ トマト 野菜スープ	6) 醤油ラーメン 冷奴 七切りネ大根の煮え キャベツのカルシウム炒め	7) えんどうこむはん 焼魚 あらめの醤油揚げ じゃが芋の煮え 千草かき玉汁	8) ハガー準備 黒ゴマクッキー 牛乳
和パフューン・チーズ	米粉黒糖むしめし	フルーツヨーグルト	豆腐ケーキ	くずし煮	
10) ごはん 鶏刺煮 キャベツのサラダ マツタケのかり揚げ みそ汁	11) ごはん 魚の竜田揚げ おかわり炒り煮 佃煮のちの みそ汁	12) 弁当 	13) ★スィーツイタリアン じゃが芋のコンニャク煮 野菜サラダ ミルクスープ おにぎり	14) ごはん 魚の西京焼き ぼんじりとえ 小松菜石焼和え すまし汁 みそ汁 みそ汁	15) おにぎり のっぺい汁 牛乳
シヤムサンド	チーズビスケット				
17) ごはん 鶏肉の韓国焼き キャベツ トマトサラダ じゃが芋の煮え みそ汁	18) ごはん 豚ひ魚のフライ トマト 大豆の洋風煮 キャベツの甘酢和え スープ	19) ★カレーライス 冷奴 きゃりりとトマトのサラダ フルーツ	20) 施設開放日 ごはん ふりりハンバーグ 蒸し野菜 ひじきの中華和え みそ汁 オレンドラゼリー	21) ごはん 干物 ポロントサラダ おひたし 豆乳入りみそ汁 冷やしぜんざい	22) レタスチャーハン スープ 牛乳
カルシウムせんべい	焼きじゃが	スイートポテト			
24) ごはん きんぴら豆腐 かぼちゃの煮え 佃煮のちの みそ汁	25) えんどうごはん 魚の刺身焼き 七切りネ大根の煮え キャベツのツチ和え みそ汁	26) 子どもパン 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ キャベツのバター スープ	27) 冷やしうどん かき揚げ 青菜のこま和え フルーツ	28) ごはん 魚のみそ汁焼き じゃが芋のかり揚げ ナムル 中華コーンスープ かぼちゃ入りむしめん	29) みそラーメン フルーツ 牛乳
黒ゴマチーズスティック	ヨーグルト、フルーツ	おにぎり	和風ラスク		

都合により献立を変更する場合があります。毎日おやつに牛乳がつきます。

例年より早い梅雨入りとなりました。6月は展育月間です。食育とは食の文化や文化を伝える。子ども自ら食料や調理。栄養と健康の関わりを知り、生涯健康な暮らしを営む生活力や技術を身につけていくための活動です。幼い頃の食との出会いや、人との関わりは、子どもの食に対する感性を育て、食行動や食習慣に大きな影響を与えます。その責任はすべて大人にあります。幼い頃の食習慣やしつけが正しく行われていないと、学童期以降に「キレル」などの反社会的行動として現われ、青年期に歪みが生じるケースも少なくありません。食育というと、難しく聞かれますが、普段の家庭での食事、保育園での給食のものか、食育の場など、その中でも特に食事のマナーについて、今一度見直してみたいです。

- ◎ 家族揃っての食事をしていませんか？
(大人が正しい食べ方を示せば、子どもはそれをまねします)
- ◎ ながら食べしていませんか？
(食事中はテレビなど消して会話をしなさい)
- ◎ 食事のあいさつをしていますか？
(動物の命をいただくことへの感謝 ⇒ 『いただきます』『ごちそうさま』)
(作ってくれた人への感謝)
- ◎ 背筋を伸ばした姿勢で食べていますか？
(背筋を伸ばすと消化も良くなります。テーブルの高さ、イスの高さが)
子どもに合うように)
- ◎ 食事の途中で立ち歩いたりいませんか？
- ◎ 年齢に合った食具(箸、フォーク、スプーン)の正しい使い方をしていますか？

「食べ方を見れば、その人の人柄がわかる」と言われますので、小さい頃からぜひ身につけておきたいものです。ただし、上手に出来ないからといって、食事中に叱ってばかりでは、食事の時間が子どもにとって嫌なものになってしまいます。食べる楽しさを親子で分かち合いたくから、その中でマナーも少しずつ覚えていってあげてください。

ご飯は左、汁は右

食卓でご飯茶わんと汁わんを置くとき、食べる人から見て左にご飯茶わん、右に汁わんを配します。食べやすければどんな置き方でもよいと思うかもしれませんが、配膳(はいぜん)の仕方にも文化的な意味があるのです。日本は別名「瑞穂の国(良い稲が多くとれる国)」といい、昔からお米を大切にしてきました。単なる食

べ物としてではなく、神聖なものとして扱ってきた歴史は現代に引き継がれています。生後百日目にご飯を真新しい茶わんに盛ってお膳を仕立ててお祝いする「お食い初め」という行事があるのも、その一つです。ご飯を左に置くのは、右手ではしを持ち、左手で茶わんを持ちやすいからではありません。日本にはいしえより左上位の考え方があり、これに従っています。ですから大切なご飯を左側に置くのです。