

令和 2 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
1) ごはん 鶏肉のレソソース 米粉ふき身 もやし和え おせ汁	2) ごはん 魚の磯辺揚げ ピーマンサラダ いんげんのごま和え おせ汁	3) ごはん 豆腐の肉みそあんかけ かぼちゃの煮物 酢の物の おせ汁	4) わかめごはん ハンバーグ・キャベツ フライドポテト 磯知え、しじみ汁	5) ごはん 魚の梅おせ汁 かぼちゃのから揚げ あらめの中華和え おせ汁	6) おにぎり の、ハロ、いし
5もき入り豆乳くずし	肴のりごまおにぎり	岩石揚げ	米粉パンケーキ	ゆかりおにぎり	
8) ごはん 手羽元のさっぱり煮 じゃが芋のトト煮 五色和え おせ汁	9) ごはん 魚のタンツリー おからの炒り煮 キャベツおせ汁 おせ汁	10) ごはん 高野豆腐と人参の煮物 塩肉じゃが 焼ヒロマン おせ汁	11) ごはん ホロフヒルズ あらめの煮物 きゅうりの中華和え おせ汁	12) 弁当 (年組見 惣菜作り)	13) おにぎり 豚汁
冷やしせんざい	生薑ヒツサおにぎり	ちんすこう	ごま塩おにぎり		
15) ごはん 豚しゃぶサラダ 焼きしじみ 磯知え おせ汁	16) ごはん 魚の刺久焼 かぼちゃのしじみ煮 酢の物 おせ汁	17) 五目うどん 厚揚げの含め煮 しらす和え フルーツ	18) ごはん 鶏肉の塩焼き、トト かぼちゃと糸長印の煮物 元気サラダ おせ汁	19) ごはん 桜鯛のフライ 切り干しのソース炒め ごま和え おせ汁	20) 都合により 一日保育の方は お弁当が必要です
おせ汁焼きおにぎり	ポトフ	枝豆おにぎり	黒ごませんべい	大塚かぼちゃ	
22) ごはん おからのひじきの肉団子 米粉ふき身 野菜のナムル おせ汁	23) ごはん チレカレイ かぼちゃサラダ ヒロマンのごま和え おせ汁	24) ごはん 豚肉の生煮焼、トト 切り干しの煮物 納豆和え おせ汁	25) ごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋のから揚げ 舌切りきゅうり おせ汁	26) ごはん 桜鯛の南蛮漬 ヒロマン春雨 あらめの煮物 おせ汁	27) おにぎり 豚汁
オレンジゼリー	ひじきおにぎり	ポテトドーナツ	わかめおにぎり	かぼちゃのから揚げ	
29) ごはん 高野豆腐のから揚げ かぼちゃの煮物 キャベツのごまらさサラダ おせ汁	30) ごはん 魚のさっぱり照り焼き おからの豆乳煮 磯知え おせ汁				31) ありがとう ・空豆 ・大根 たくさんいただきました。 ありがとうございました。
ごま焼きおにぎり	マカロニのあべかわ				

※都合により 献立を変更する場合があります。おやつに牛乳がうき物
 1. 通常の生活に戻りつつあります。4、5月中には、店頭で売られる商品が出る程、ご家庭で過ごし、自宅で料理を作ったり
 家族揃って、食卓を囲むことも多かったことと思います。また、今月6月は「食育月間」です。農林水産省は、食育を集中白月に行い
 推進を強化する月間を「食育月間」と呼んでいます。農林水産省が、食育を推進する理由は、食育が「生きるうえでの基本」
 であり、「知育・徳育・体育の基礎となるもの」として、重要視されているからです。国民生活や個人の人間性を、健康かつ
 文化的なものである食育を積極的に推進することで、社会に活力を与えようと言われています。

しかし、近頃の子どもの食生活が問題視されており、その頭文字をとって「コケコ、コケコ、コケコ」という語呂合わせがあります。
 コ(孤食) ... ひついで食事を摂る、好きなものばかり食べる → 栄養の偏り、コミュニケーションの欠如。
 ケ(欠食) ... 食事を抜く → やる気、元気がなくなる。
 コ(個食) ... 同じ食卓にいても、ひつひつ違った内容の食事をとる → 協調性がなくなる。
 コ(固食) ... いつも同じ、好きなものしか食べない → チレやす、性格になる。肥満や生活習慣病、味覚障害などになる。
 (粉食) ... 粉物ばかり食べる → 高カロリー食で肥満になる。それと力の低下につながる。
 (濃食) ... 濃い味つけのものばかり食べる → 塩分、糖分の過剰摂取により、生活習慣病になる。

子ども達の健康づくりは、未来への大切な投資と言われています。子ども達が元気に過ごせるように、
 コケコ、コケコ、コケコ等にならないような食生活を、大人も子どもも一緒に掛けていきたいですね。