



令和7年5月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

6月の給食だよ

さわやかな散歩日和の陽気から、だんだんと蒸し暑く感じられる季節となり、食欲も落ちてくる時期。水分を多く含み、体を冷やす作用のある栄養価の高い旬の食材（トマトや胡瓜、茄子など）は梅雨時の体調不良を助けてくれます。毎日、朝・昼・夜の3食をしっかりと食べ、気持ちよく夏を迎えましょう。6月4日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。よく噛んで食べましょう

★春から初夏へ旬の恵み～空豆～★

玄関のプランターに空豆が実っています。さやが上を向いて実を付けることから「空豆」と呼ばれています。園では自然との触れ合いを大切にしています。今の子どもたちは、スーパーで並んだ野菜を見たことがあっても、土に種を植え、実になったものを収穫し食べていることを知らずに育つ子も多いでしょう。水やりをして、少しずつ大きくなる様子を観察していると「野菜が生きている」と実感します。水をあげるとイキイキしますが、怠ると野菜の元気がなくなることを覚えます。「いのちの大切さ」を知る貴重な経験に繋がります。栽培環境や天候に左右され野菜がうまく育たない場合「どうすればうまく育つか？」と試行錯誤することは、さまざまな学びとなって残ります。野菜を育てる楽しさや大変さを体感すると、自然の恵みに感謝する気持ちが芽生えます。収穫できた時、喜びや達成感が味わえます。栽培した野菜を使ったメニューを給食で出すと、育てた自分たちと調理員とのつながりを実感し、「今日のご飯は美味しかった」という声かけが日常的にできるようになると、感謝の気持ちが育ちます。



6月誕生会メニュー

ハニーレモンチキン・南瓜の煮物・和風サラダ・卵スープ・白飯・果物

和風サラダの中に使用するモロヘイヤは粘りが特徴でのごしが良く、胃に優しい食材です

	「ちからくん」 筋肉や骨を作って、力持ち！ 身体を大きくしてくれる大切なグループ	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	「まもるちゃん」 病気やウイルスから身体を守るぞ！ 免疫力アップで元気に過ごそう！	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	「えねるちゃん」 みんなの活動エネルギーを作るぞ！ 走ったり、勉強したりするときには エネルギーが必要です！	米・パン・めん・いも・油脂



☆やむを得ずメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

月	麩のふわふわ煮(麩、キャベツ、胡瓜) 含め煮(人参、じゃが芋) 白粥	木	白和え風(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥
	高野豆腐の含め煮(高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 人参煮(人参、さつま芋) 白粥		鶏ささ身のほろほろ煮(鶏ささみ、小松菜、胡瓜) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 白粥
火	白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、さつま芋) 甘煮(人参、南瓜) 白粥	金	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐、胡瓜、トマト) くたくた煮(人参、じゃが芋) 白粥
	麩のとろとろ煮(麩、キャベツ、さつま芋) スティック野菜(人参、南瓜) 白粥		白身魚のポテコロ和え(白身魚、チンゲン菜、じゃが芋) 温野菜サラダ(人参、南瓜) 白粥
水	じゃが芋のささ身と和え(鶏ささみ、じゃが芋、チンゲン菜) やわらか煮(人参、さつま芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐のグリーンソース(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) きんとん煮(人参、さつま芋) 白粥		

☆園での1人あたりの給与栄養量

☆エネルギー比率

食品群		穀類	いも類	甘味類	豆類	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	植物油脂	動物性油脂
乳児	目標量(g)	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	20	35	2	1
	給与量(g)	72.9	19.2	7.6	10.7	1.1	32.2	33.2	14.8	6.6	0.5	6.1	22.1	8.7	28.3	1.5	1.4
幼児	目標量(g)	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	22	30	2	2
	給与量(g)	95.6	24.7	8.3	13.4	1.3	40.2	42.1	19.2	8.3	0.7	7.8	28	14.2	27.4	1.9	1.7