



食生活を見直してみよう!



6月は食育月間です

ご家庭で「食育」を意識していますか? 「食育」って先生が教えるものでは...? と思っている方もいるかもしれませんが、そうではありません。家族そろって食事をしたり、お子さんと一緒に料理をしたり、朝ごはんを毎日食べることも「食育」です。ぜひ、日頃の食生活を親子で振り返ってみましょう!

親子で食生活チェック!

お子さんへの質問

- 朝、起きたとき食欲がある
- 毎日朝ごはんを食べる
- 朝ごはらは決まった時間に食べる
- 主食は主に米である
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 毎日排便がある

- バランスを考えたメニューを心がけている
- メニューのバリエーションが豊富
- 家族そろって食事をすることが多い
- 会話のある食事を心がけている

〔判定〕

- 0~4... 食生活を見直しましょう
- 5~8... あと一歩です! もう少しがんばりましょう
- 9~10... 完璧です! この調子で続けましょう

6月の旬の食材

オクラ、ズッキーニ、枝豆、高原レタス、らっきょう、つるむらさき、赤しそ、さやえんどう、あんず、梅、さくらんぼ、マンゴー、びわ、メロン、アナゴ、カワハギ、アジ、カンパチ、イワシ



《6月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

1日(木) ごはん お汁無し	エビのケチャップ炒め ツナじゃが、金時豆 パイン缶	エビ、玉ねぎ、ピーマン ツナ、じゃが芋、人参、玉ねぎ/金時豆 パイン缶	547 kcal
5日(月) ごはん	さわらのつけ焼き、大根おろし いんげんツナマヨ和え、南瓜煮付け 黄桃缶、すまし汁	さわら、大根 いんげん、人参、ツナ/南瓜 黄桃缶/わかめ、キャベツ	476 kcal
6日(火) ごはん	チキンカツ カレーソテー、青梗菜中華風 りんご缶、みそ汁	鶏肉 キャベツ、人参/青梗菜、人参、ごま りんご缶/じゃが芋、薄揚げ	493 kcal
8日(木) ごはん お汁無し	豚肉のジンギスカン風 おくらおかか和え、じゃが芋そぼろあん 黄桃缶	豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン おくら/じゃが芋、鶏ミンチ 黄桃缶	478 kcal
12日(月) パン	ビーフシチュー ロールパン りんご缶	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン ロールパン りんご缶	517 kcal
13日(火) ごはん	ブリの竜田揚げ きのこソテー、ふき炒め煮 パイン缶、みそ汁	ブリ しめじ、えのき、玉ねぎ/ふき、人参、薄揚げ パイン缶/南瓜、玉ねぎ	471 kcal
15日(木) ごはん	鶏の唐揚げ 金平ごぼう、マカロニサラダ みかん缶、すまし汁	鶏肉 ごぼう、人参、ごま/マカロニ、人参、コーン、ツナ みかん缶/ほうれん草、人参	564 kcal
20日(火) ごはん	豚の生姜焼き 南瓜ソテー、イタリアンスパ りんご缶、みそ汁	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース りんご缶/さつま芋、大根	461 kcal
22日(木) ごはん	牛肉バターソテー ちくわ天ぷら、もやしナムル 黄桃缶、中華スープ	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン ちくわ/もやし、人参、ごま 黄桃缶/青梗菜、椎茸	533 kcal
26日(月) ごはん	ホイコーロー がんもどきの含め煮、フライドポテト パイン缶、すまし汁	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン がんもどき/じゃが芋 パイン缶/もやし、ねぎ	490 kcal
27日(火) ごはん	鶏肉のカレーフリッター 野菜炒め、ポテトサラダ みかん缶、みそ汁	鶏肉 キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ/じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース みかん缶/ごぼう、玉ねぎ	492 kcal
29日(木) ごはん	ビーフカレー りんご缶	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 りんご缶	549 kcal