



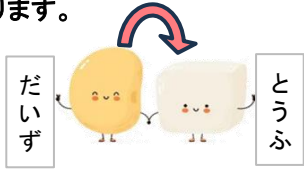
7月の食育だより



【三色食品群てなかに？】

三色食品群とは、食べ物に含まれる栄養素の働きによって、食品を赤・黄・緑の3つの色のグループに分類したものです。赤・黄・緑からまんべんなく食べることで、バランスの良い食事になると考えられています。食材に含まれる栄養について伝えて、当日の食材を三色にわけてもらいました。

「ちくわは、なにからできていますか」の問いに、「さかな」と答えてくれました。「とうふは、なにからできていますか」の問いには、残念ながら、正解がでなかったです。とうふは、だいずからできていますね。赤色になります。



ごまも、わかりにくかったようです。脂質が多いので黄色になります。



食育実施当日 献立のバランス



赤 体をつくる

(骨や筋肉、血を作り、体を成長させる)

肉、魚、大豆製品、乳製品、卵、海藻など

黄 エネルギーのもとになる

(遊んだり勉強したり、体を動かす)

ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

緑 体の調子をととのえる

(病気から体を守る)

野菜、きのこ、果物など

ブロッコリー収穫



ブロッコリー
だいずき
うめ組さん
収穫して
食べました



ブロッコリーのなかで
カエルさんがひとやすみ
さあ、このしゃしんの
どこにカエルさんが
かくれているか
みつけれられるかな？



すいか収穫



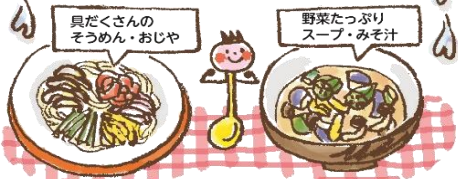
みんなの顔ぐ
らいの
すいかを収穫
しました
すいか割り
楽しんだね



おすすめ！

食欲がないときの メニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。



今月の絵本

【さかなってなにさ】

1976年に発行された絵本
まいにちクローバーばかりたべているうさぎは、ねこに、さかなのほうがおいしいぜ、といわれ、「さかなってなにさ」と、もだちに聞いてまわります。
見て読んで楽しい、リズムカルなことばのくりかえし絵本です。
もも組さんに、「さかなってなにさ？」と聞くと、うみにいるよ、ほねがあるよ、つってたべるよ、と教えてくれました。
たくさん想像をふくらませることも
楽しいですね。



令和8年6月25日 亀鶴こども園
※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(水)	豆腐のツナ揚げ、大根サラダ、ゆで卵 (かみかみスナック) ～かみかみおやつ～	ツナ 卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 片栗粉 パン粉 ごま ちりめん のり 小麦粉
2日(木)	筑前煮、ほうれん草の磯辺和え、果物 (蒸し芋)	竹輪 鶏肉 厚揚げ のり 人参 ほうれん草 いんげん ごぼう 椎茸 れんこん 筍 大根 えのき 里芋 こんにゃく パナナ さつま芋
3日(金)	夏野菜と豆腐のチーズお焼き、切干大根の甘酢和え、果物 (ヨーグルト)	ツナ 豆腐 チーズ 人参 オクラ ズッキーニ エリンギ 切干大根 胡瓜 玉ねぎ パン粉 ごま オレンジ ヨーグルト
4日(土)	冷やし中華、チーズ、果物	かにかま ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 もやし 中華めん パイン缶
6日(月)	豚じゃが煮、中華サラダ、果物 (カルピスゼリー)	さつま揚げ かにかま 豚肉 卵 わかめ 人参 ブロッコリー いんげん コーン 胡瓜 玉ねぎ じゃが芋 春雨 こんにゃく ごま オレンジ カルピス アガー
7日(火)	七太そうめん、枝豆とコーンのかき揚げ、果物 (お星さまホットケーキ) ※ご飯はいりません	魚肉ソーセージ 鶏肉 卵 人参 オクラ パプリカ コーン 玉ねぎ 枝豆 素麺 小麦粉 すいか 牛乳 ココア ホットケーキミックス
8日(水)	鶏肉の大豆煮、青菜の昆布和え、チーズ (ヨーグルト)	ちりめん 竹輪 鶏肉 大豆 チーズ 昆布 人参 ほうれん草 小松菜 いんげん 玉ねぎ コーン もやし れんこん ごぼう こんにゃく ごま ヨーグルト
9日(木)	鯖の塩焼き、春雨サラダ、ゆで卵 (フルーツポンチ)	鯖 卵 わかめ ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ コーン 春雨 ごま みかん缶 パナナ すいか
10日(金)	厚揚げのそぼろ煮、胡瓜の酢の物、果物 (ヨーグルト)	かにかま 鶏ミンチ 厚揚げ わかめ 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ ごぼう 胡瓜 コーン 片栗粉 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
11日(土)	キッズビビンバ、キャベツとじゃが芋のみそ汁、果物	豚ミンチ 卵 みそ ねぎ 人参 ほうれん草 大根 もやし キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 ごま パイン缶
13日(月)	チーズオムレツ、青菜のマヨみそサラダ、果物 (トマト寒天)	ちりめん ベーコン 卵 みそ チーズ わかめ 小松菜 人参 南瓜 キャベツ 玉ねぎ しめじ 胡瓜 ごま パナナ トマト 寒天 オレンジジュース
14日(火)	すき焼き風煮、春雨の酢の物、ゆで卵 (オレンジケーキ)	竹輪 かにかま 牛肉 卵 豆腐 わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ 白菜 胡瓜 コーン ごぼう 椎茸 春雨 こんにゃく ごま ホットケーキミックス 生クリーム マーメレードジャム
15日(水)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物 (ヨーグルト)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 コーン 里芋 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
16日(木)	魚の黄金焼き、刻み昆布とツナの金平風、相性汁 (フレンチトースト)	白身魚 ツナ 竹輪 ベーコン 卵 みそ 牛乳 昆布 人参 ねぎ 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ さつま芋 春雨 こんにゃく 小麦粉 ごま 食パン
17日(金)	かぼちゃコロッケ、ほうれん草とひじきのサラダ、果物 (ヨーグルト)	合ミンチ 卵 ひじき 人参 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ コーン さつま芋 小麦粉 パン粉 ごま オレンジ ヨーグルト
18日(土)	お好み焼き、チーズ、果物	えび 豚肉 卵 チーズ のり ねぎ 人参 キャベツ コーン 長芋 こんにゃく お好み焼き粉 パイン缶
21日(火)	魚のタルタル焼き、もずくと夏野菜のシャキシャキサラダ、さつま汁 (コーンの米粉おやき)	白身魚 かにかま 卵 豆腐 みそ もずく 人参 ねぎ チンゲン菜 パセリ 豆苗 大根 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 さつま芋 ごま 米粉 コーン ベーコン
22日(水)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (ヨーグルト)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パナナ ヨーグルト
23日(木)	卵入りひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、果物 (ヨーグルト)	竹輪 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん チンゲン菜 椎茸 れんこん もやし こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
24日(金)	ロコモコ、夏野菜サラダ、粉ふき芋 (マラサダ)	合ミンチ 卵 豆腐 トマト 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 玉ねぎ 胡瓜 パイン缶 じゃが芋 パン粉 ホットケーキミックス 豆乳
25日(土)	ミートスパゲッティー、ゆで卵、果物	合ミンチ 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ なす しめじ スパゲッティー 小麦粉 パイン缶
27日(月)	ポークカレー、キャベツのゆかり和え、果物 (ヨーグルト)	豚肉 しそ 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
28日(火)	煮魚、五色和え、みそ汁 (きな粉クッキー)	赤魚 かつお 豆腐 みそ 人参 ねぎ 小松菜 コーン 大根 もやし 玉ねぎ 生姜 しめじ ごま きな粉 小麦粉 バター 牛乳
29日(水)	酢豚、小松菜のナムル、チーズ (ハリハリおにぎり)	かにかま 豚肉 チーズ わかめ 人参 ピーマン チンゲン菜 小松菜 コーン 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし 片栗粉 ごま 米 切干大根
30日(木)	夏野菜の煮物、ほうれん草のごま和え、果物 (ヨーグルト)	かにかま 鶏肉 厚揚げ 人参 絹さや 南瓜 ほうれん草 なす 玉ねぎ 椎茸 もやし 筍 じゃが芋 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
31日(金)	ささみのレモン煮、ポテトサラダ、ゆで卵 (チヂミ)	ささみ 卵 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン レモン じゃが芋 片栗粉 小麦粉 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 ツナ

※今月の献立で、もも組以上にココアを少量使用しています。