



給食だより

6月号

御園宇幼稚園



ゆっくりよくかんで食べましょう。

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今月の給食にも、味噌カツ、海藻サラダ、カリポリサラダなど、そしゃくを促すメニューをたくさん取り入れています。子どもさんと一緒に食事をするときも噛むところを見せたり声かけをしながら楽しく噛む習慣を身につけられたらいいですね。

令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

6月は大韓民国! 気になるメニューは・・・

ヤムニョムチキン ナムル チャプチェ ビビンバおにぎり

お隣の国、韓国の料理は食べた経験がある人もいないのでしょうか?

韓国での「いただきます」は日本と同じような命をいただく感謝の意味には使われず、食事をごちそうになる時や作ってもらった人に対する感謝の表現のようです。

잘 먹겠습니다 (チャルモッケツスムニダ): よく食べます、これからおいしく食べます

잘 먹었습니다 (チャルモゴツスムニダ): よく食べました、おいしくいただきました

等の表現が、使われているそうです!

今月の栄養量

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	557	21.4	17.2	1.6
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	382	15.1	9.6	1.2
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	513	20	16.9	1.4
	栄養目標量	475	19	14.8	1.4

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45% (うち、おやつは1日の15%)、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

- ☆おたのしみきゅうしょくの日には園でご飯を準備します。箸のみお持ちください。
- ・毎月19日前後に食育の日を設定します。和食のメニューを提供します。

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
2	月	くらっかーじゃむ	とうふのふんわりあげ やさいのきんぴら ぱいなっぷる	ほっとどっぐ
3	火	ばなな	さかなのこうそうやき ぐだくさんみそしる ぜりー	ほわいとぼんち
4	水	すこーん	じゃがいものそぼろに かみかみさらだ めろん	そらまめけーき
5	木	おにぎり	ちんじゃおろーす ちゅうかふうごままよあえ ぱいなっぷる	のりごまくつきー
6	金	みたらしまかろに	たいぴーえん きゅうりのすのもの ばなな	かるしうむおかき
9	月	じゃむさんど	ぼーくかれー つなあえ ぱいなっぷる	ひじきごはんのおにぎり こんぶ
10	火	みっくすふる一つ	さけのいろどりちーずむし くきわかめのあえもの ばなな	あじさいぜりー
11	水	きなこすこーん	はっぼうめん ちゅうかさらだ みかんかん	こざかなふらいどぼてと
12	木	ばなな	ぶたにくちーずびかた とうにゆうすーぶ ぱいなっぷる	いももち
13	金	ぶどうぜりー	ちきんびーんず せとうちさっぱりあえ めろん	おこめせんべい
16	月	くらっかーさんど	すぶた ごまあえ ももかん	むしばん
17	火	ばなな	へそどん わかめすーぶ ぱいなっぷる	じゃがだんご こんぶ
18	水	すこーん	しろみさかなのふらい じゃがいものにももの めろん	きなこふつきー
19	木	じゃむさんど	ちくぜんに わふうさらだ ばなな	とうにゆうぷりん
20	金	ここあほっとけーき	【きゅうしょくでせかいりょこうをしよう!～かんこく～】 やむによむちきん なむる ちゃぶちえ ぱいなっぷる	びびんばおにぎり いりこ
23	月	おにぎり	ぶたにくとやさいのみそいため ばんばんじー めろん	おにおんぶれっど
24	火	ぜりー	さばのすばいしーあげ かきたまじる ばなな	おれんじらっしー だいずすなく
25	水	くらっかーさんど	ぎゅうにくとやさいのやまとに うめどれっしんぐさらだ みかんかん	からふるぜりー
26	木	ふつきー	ずつきーにとあすばらのすばげてい ひじきのあえもの ぱいなっぷる	きなこぼーる
27	金	ばなな	☆おたのしみきゅうしょく	とうにゆうここああいす
30	月	いちごぜりー	がんもどきのにももの さかなのごまのりふうみあげ めろん	ほっとけーき