

# 給食だより 6月号



(令和7年6月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食  
〈6月の給食目標〉 きれいに手を洗おう

今月のテーマ  
食育について



## 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。園では、第4次牧之原市食育推進計画の4つの基本方針に沿って食育を推進しています。

### ①家族や仲間と楽しく食卓を囲む

園では、お友達や先生と一緒に食事を取り、小さな頃から食事が楽しいと感じてもらえるよう楽しい雰囲気です。

### ②健康につながる食生活を送る

給食を通して栄養バランスの知識を伝えています。年長児には3色レンジャーの取り組みを実施し、食べ物の働きについて伝えています。

### ③地域の産物がわかり食卓に並べる

園では、野菜を栽培、収穫、調理して食べるクッキング活動を実施しています。また、地域の産物(お茶、とうもろこし等)を給食やおやつで提供しています。

### ④‘もったいない’に取り組む

食事への感謝の気持ちを育てるために、「いただきます」、「ごちそうさまでした」の挨拶をしています。また、好きなものや食べたいものを増やすために、様々な食体験を通して食べ物への興味を深めています。

## 3色レンジャーの取り組み

6月の食育月間に合わせて、年長児に3色レンジャーを実施しています。3色レンジャーでは、食べ物は体の中に入れてどのような働きをするかによって赤・黄・緑の3つの色のグループに分けられるため、色々な食べ物を食べることが元気に遊ぶためには大切ということを伝えています。3色食品群の学習は、小学校にあがってから習う内容のため、食材を正しく3つの色に分けることはまだ難しいと思いますが、ある食材だけ食べるのではなく、色々な食材を食べることが大切ということが伝わればと考えています。

園では、日々の給食のサンプルを展示しています。お迎えの際にお子さんと一緒にサンプルを見ながら、3色レンジャーがそろっているかな?と確認してみてください。

### 【赤のグループ】

きんにくマン  
(にく・さかな・  
だいず・たまご)



### 【黄色のグループ】

エネルギーマン  
(ごはん・パン・めん)



### 【緑のグループ】

やさいマン  
(やさい・きのこ・  
かいそう)



1回の食事で、片手に乗る量



1回の食事で、両手に乗る量



1回の食事で、生野菜は両手に乗る量・  
加熱野菜は片手に乗る量



# レシコーナー ～6月の新メニュー～

## 鮭ときのこのチーズ焼き（幼児4人分）

〈材料〉	
鮭	160g
しめじ	1/2パック
マッシュルーム	40g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
バター	8g
ピザ用チーズ	32g
パセリ粉	適量

〈作り方〉	
①	しめじはほぐす
②	フライパンに油を熱し鮭を焼く
③	フライパンのあいたところでしめじ、マッシュルームを炒める
④	火が通ったら調味料を加えてからめ、チーズを乗せて蓋をし、弱火でチーズがとろけるまで加熱する
⑤	最後にパセリをふる

### 【1人分の栄養量】

エネルギー108kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.5g 食塩 0.7g



園ではオーブンを使って作っていますが、ご家庭ではフライパンで作ると簡単にできます。

## 人参しりしり（幼児4人分）

〈材料〉	
人参	1/2本
卵	1個
砂糖	小さじ1
たまねぎ	1/2個
ベーコン	1枚
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
油	適量

〈作り方〉	
①	にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにして炒める
②	卵は炒り卵にする
③	①と②を合わせて調味料で味付けする

### 【1人分の栄養量】

エネルギー65kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.0g 食塩 0.3g



人参しりしりとは、沖縄県発祥の家庭料理で、せん切りした人参を卵と炒めた料理です。ベーコンの代わりに、ツナを使ってもおいしいです。