

# 給食だより 6月号



(令和8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



# レシピコーナー ～6月のメニュー 梅太郎丼～

牧之原市の偉人 鈴木梅太郎博士の功績をたたえてビタミンB1 たっぶりの丼を紹介します

## 〈材料〉(4人分)

米	2合
○黒米	大さじ1
酒	大さじ1
○豚肉こま切れ	200g
◆玉ねぎ	1個
サラダ油	大さじ1
◆すりおろしにんにく	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
梅干し	2個

## 〈作り方〉

①米は研いで、黒米はさっと洗い、炊飯器の釜に2合分の水と酒を入れて浸水させてから炊く。

②玉ねぎは半分に切り1センチ幅に切る。フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがと肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを加え、火が通ったら、調味料、細かく刻んだ梅干しを混ぜる。

③器にご飯を盛り付け、②を盛り付け完成。

※黒米は食べる人に合わせて、白米や麦、雑穀米に変更してもおいしくできます。

## 【1人分の栄養量】

エネルギー451kcal たんぱく質 17.6g 脂質 5.5g 食塩 2.3g

○ビタミンB1を多く含む食品

◆ビタミンB1の吸収を助ける食品

梅干しを提供する際は  
安全のために種をぬき、  
細かく刻んで調理しています。



## 梅太郎丼とは、どのような丼ですか♪

鈴木梅太郎博士の功績をたたえてビタミンB1を多く含む食品を使った丼です。博士が学んだ東京大学農学部の学食で提供されています。

梅太郎丼は、ビタミンB1と梅干しを組み合わせた丼です。

①ビタミンB1を豊富に含む食材を使用していること(豚肉、黒米、麦等)

②鈴木梅太郎の名前にちなんで梅干しを使用すること

(梅干しを刻んで味付けに使用してもよい。)

③味付け、使用する野菜等についてはアレンジ可能

## 鈴木梅太郎丼、普及の目的♪

牧之原市出身の博士は東京大学で学び、ビタミンB1を発見し「オリザニン」と名付けました。牧之原市はビタミンを発見した日【12月13日】を【ビタミンの日】と制定しました。

**普及の目的は**、博士の功績を周知し、梅太郎丼を推進することで、幅広い世代や関係機関と連携し、地産地消の推進や健康づくりを進めることで食育を推進していくことです。博士の出身地である地頭方地区を中心とした飲食店等でも提供されています。

