

令和8年度 7月 食育支援計画

日付	対象	時 間	食育テーマ/献立	ねらい	担当者
7月1日	水 赤組	11:15 ～ 12:00	食事の様子の確認, 摂食援助	食事への興味・関心, 姿勢や食べ方, 食事の量や形態などの食習慣の進み具合を確認し, 摂食を援助する。	栄養士 濱田
7月3日	金 黄組	11:15 ～ 12:00	夏野菜の特徴を知る ハンバーガー フライドポテト アメリカンサラダ 野菜スープ バナナ	夏野菜を知る。夏野菜は, 色鮮やかでみずみずしく, 水分やビタミンが豊富に含まれている特徴を知り, 暑い夏を元気に過ごすための食べ物に興味, 関心を育む。	栄養士 田川
7月6日	月 白組	11:15 ～ 12:00	夏野菜の特徴を知る ご飯 アジフライ ボイルキャベツ オレンジ 枝豆入り切昆布サラダ とうもろこしのみそ汁		調理員 藤本
7月7日	火 青組	11:15 ～ 12:00	夏野菜の特徴を知る 七夕いなり寿司 鶏肉の唐揚げ ごぼうの白和え かき卵汁 メロン		栄養士 濱田
7月8日	水 白組	11:30 ～ 12:30	暑い夏を元気に過ごそう タコス風タイス カラフルサラダ ビーンズスープ グレープフルーツ	<p>暑い夏を元気に過ごすため, こまめな水分補給の大切さや, 食事や飲み物の選び方について知り, 自ら健康な生活を送ることができるよう夏の基礎的な生活習慣を身に付けさせる。</p> 	栄養士 濱田 田川
7月9日	木 青組	11:30 ～ 12:30	暑い夏を元気に過ごそう ご飯 鯖の梅みそ煮 豚肉と厚揚げとなすの 炒め煮 みつばのふわふわかきたま汁 キウイフルーツ		栄養士 濱田 田川
7月10日	金 黄組	11:30 ～ 12:30	暑い夏を元気に過ごそう ご飯 豚しゃぶ かぼちゃのそぼろ煮 そうめん入りすまし汁 バナナ		栄養士 濱田 田川
7月13日	月 白組	11:30 ～ 12:30	とうもろこしについて知る 広島菜とちりめんの混ぜご飯 呉の肉じゃが 瀬戸内レモンサラダ ひろしまっ子汁 すいか	<p>収穫の盛りの生の「とうもろこし(玉蜀黍, 唐蜀黍, コーン)」の皮むきの体験をとおして, 皮やひげ, 実の様子を観察することで食材の不思議を知って, 興味, 関心を育む。 また, 自分でむいたとうもろこしを味わうことで, 食べる意欲や食べ物を大切にする気持ちを育む。</p> 	栄養士 田川
7月14日	火 青組	11:30 ～ 12:30	とうもろこしについて知る ご飯 夏野菜とエビの天ぷら盛合わせ 豆苗みそ汁 アスパラのじゃこ炒め グレープフルーツ		調理員 藤本
7月17日	金 黄組	11:30 ～ 12:30	とうもろこしについて知る ご飯 鱈とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ オニオンスープ キウイフルーツ		栄養士 濱田
7月21日	火 桃組	11:15 ～ 12:00	食事の様子の確認, 摂食援助	食事への興味・関心, 姿勢や食べ方, 食事の量や形態などの食習慣の進み具合を確認し, 摂食を援助する。	栄養士 田川
7月22日	水 白組	11:30 ～ 12:30	メロンやすいかについて知る ご飯 ぶりの照り焼き 蒸ブロッコリー ひじきと枝豆のサラダ わかめスープ メロン	<p>ウリ科の植物であるメロンやすいか(西瓜), きゅうり(胡瓜)などを見て, 触れて, 嗅いで, 味わう体験をとおして, その特徴や旬について知り果物への興味や食べる意欲を育てる。</p> 	調理員 藤本
7月23日	木 青組	11:30 ～ 12:30	メロンやすいかについて知る ご飯 カレイの人参ソース焼き ほうれん草ソテー 五色和え かきたま汁 すいか		栄養士 濱田
7月24日	金 黄組	11:30 ～ 12:30	メロンやすいかについて知る あなごのひつまぶし 鶏肉と冬瓜の煮物 きゅうりとわかめの酢物 すまし汁 メロン		栄養士 田川
7月27日	月 白組	11:30 ～ 12:30	ゴーヤについて知る ご飯 鯖の塩焼き アスパラソテー ほうれん草の白和え すまし汁 オレンジ	<p>沖縄名物のゴーヤ(ツルレイシ, ニガウリ)を観察することで, 独特の表面のぼこぼこ, 色, 香りなどの特徴に興味を持ち「食べてみよう」という気持ちを育む。 ゴーヤの苦み成分に体づくりに役立つ栄養を多く含むことを知り, 健康や食生活への関心を育てる。</p> 	調理員 藤本
7月28日	火 青組	11:30 ～ 12:30	ゴーヤについて知る ご飯 ポークチャップ ゴーヤチャンプル 豆腐とスパムのみそ汁 バナナ		栄養士 濱田
7月31日	金 黄組	11:30 ～ 12:30	ゴーヤについて知る ご飯 麻婆茄子 バンバンジーサラダ 中華風スープ バナナ		栄養士 田川