

給食だより

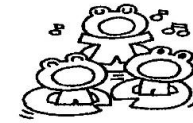
子供の家幼稚園

6月の献立

6月です

2023年

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			雑穀米・みそ汁 豚肉のしょうが焼き みそ汁 パン缶・牛乳 ☆バナナムース	ごはん なすと鶏肉のみそ炒め 魚うどん 牛乳 ☆パンケーキ	焼き豚チャーハン トマトスープ バナナ ☆クロワッサン
5	6	7	8	9	10
麦ごはん ドライカレー ブロッコリーのごま酢あえ フルーツポンチ・牛乳 ☆鬼まんじゅう	冷やし中華 じゃがいもの煮物 牛乳・ゼリー ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 豚かつ きゅうりの中華風サラダ 牛乳 ☆ぼん	雑穀米 厚焼き卵 キャベツのツナサラダ 夏野菜スープ・牛乳 ☆心のラスク	雑穀米 肉豆腐 さきいかのサラダ ヨーグルト ☆あげぼん	ピザトースト はるさめスープ もも缶 ☆おにぎり
12	13	14	15	16	17
ロールパン ポークビーンズ キャベツのごまマヨあえ りんご・牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん 冷汁 ほうれん草とベーコン炒め パン缶・牛乳 ☆キャロットケーキ	雑穀米・みそ汁 ローストチキン マセドアンサラダ 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 野菜いため きゅうりとわかめ酢の物 バナナ・牛乳 ☆ちぢみ	雑穀米 魚の香りみそ焼き いんげんの和え物 コーンスープ ☆ほうれん草パン	冷やしサラダラーメン じゃがいものチーズ焼き ヨーグルト ☆おにぎり
19	20	21	22	23	24
麦ごはん ドライカレー ブロッコリーのごま酢あえ フルーツポンチ・牛乳 ☆鬼まんじゅう	冷やし中華 じゃがいもの煮物 牛乳・ゼリー ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 豚かつ きゅうりの中華風サラダ 牛乳 ☆蒸しパン	雑穀米 厚焼き卵 キャベツのツナサラダ 夏野菜スープ・牛乳 ☆心のラスク	雑穀米 肉豆腐 さきいかのサラダ ヨーグルト ☆あげぼん	ピザトースト はるさめスープ もも缶 ☆おにぎり
26	27	28	29	30	
ロールパン ポークビーンズ キャベツのごまマヨあえ りんご・牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん 冷汁 ほうれん草とベーコン炒め パン缶・牛乳 ☆キャロットケーキ	雑穀米・みそ汁 ローストチキン マセドアンサラダ 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 野菜いため きゅうりとわかめ酢の物 バナナ・牛乳 ☆ちぢみ	雑穀米 魚の香りみそ焼き いんげんの和え物 コーンスープ ☆ほうれん草パン	



雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしましょう。



子どもの「肥満・痩せすぎ」



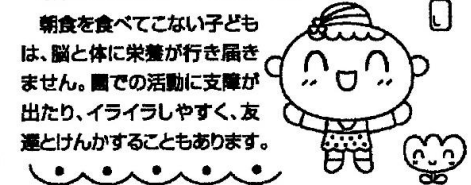
幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまうが、子供によって食欲やその適量には個人差があります。基準より体が小さい、大きいと一喜一憂せずに、不規則な食生活、偏った食事、運動不足にならないように気をつけて、大人が手本になってほしいものです。

☆朝ごはん食べていますか？



朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。



朝食+バナナ1本

「国民栄養調査」などの調査によると、日本人の朝食欠食率は増加傾向にあります。欠食の原因は、「朝の時間不足」「食欲がない」など。子どもも朝食を必ずとるようし、さらにバナナ1本を加えて食べると、朝から、より元気よく、健康的に活動できます。

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。 ☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。