

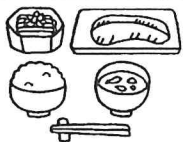
きゅうしよくだより6月号

花輪さくら保育園

あじさいの咲く時期になり、間もなく梅雨に入ろうとしています。ジメジメとした天気も元気に乗り切りたいですね。6月は「食育月間」です。生涯を通して健康な心身であるためには「食べる」と「食育」が大切です。「食べることは生きること」。ご家庭でもできることから「食育」をしてみましょう。

🏠今日から始めよう！～家庭でできる「食育」～🏠

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよく噛んで食べる



家族で食卓を囲む



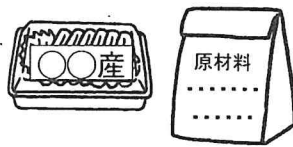
食塩・糖分・脂肪の摂り過ぎに注意する



親子で一緒に食事の支度をする



食品表示や産地を意識して選ぶ



食材の無駄を減らすように心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



🍪おやつ＝”甘いお菓子”??🏠

幼児期は活動量が多い発育期のため、たくさんの栄養が必要です。おやつは補食として欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるとそのままに与え続けると、足りない栄養が補えないだけでなく、食事の妨げや偏食、食欲不振につながる原因にもなります。

甘いお菓子だけではなく、チーズ・おにぎり・野菜・果物・芋類などをおやつにすると、カルシウムや鉄分、ビタミン等も補えます。おやつは心と体の栄養ですので、メリハリをつけた与え方ができると良いですね。



6月行事と献立

日	曜	行事	昼 食	3時	10時未満児
1	金		赤魚の西京焼き 中華風春雨 五目汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	土		鶏と大豆のケチャップ煮 かぶのマリネ 里芋と油揚げのみそ汁	バナナ	お茶 お菓子
3	日				
4	月	歯科健診	ポークカレー レタスの青じそサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
5	火	太鼓練習(5歳児)	ほうれん草グラタン ミントマト 切干大根の煮物 ふのりと豆腐のみそ汁	牛乳 お菓子	ヨーグルト
6	水	4歳児親子遠足	厚焼き玉子 野菜炒め 納豆 芋と小松菜のみそ汁	バナナ	お茶 お菓子
7	木		鮭の照り焼き スパゲティサラダ 青梗菜のみそ汁 パイン	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	金		焼売 もやしのごま和え 具だくさん汁	お菓子	オレンジ
9	土		中華丼風 南瓜の煮物 生揚げのみそ汁	ジュア お菓子	お茶 お菓子
10	日				
11	月	身体測定 交通指導	鶏の香味焼き わかめの和え物 ホワイトシチュー	ヨーグルト	バナナ
12	火	坐禅会(5歳児)	鯖のカレームニエル トマト コールスローサラダ 玉子のみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
13	水	太鼓練習(5歳児) 集金日	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	木	さくらっこ広場	豚のみそ生姜炒め 温野菜 なめことわかめのみそ汁 チーズキャッチ	スキムミルク お菓子	オレンジ
15	金		ほっけの塩焼き 炒り鶏 アスパラ キャベツのみそ汁	お菓子	牛乳
16	土		ビビンバ丼風 マセドアンサラダ 大根と切り麩のみそ汁	お菓子	お茶 お菓子
17	日				
18	月		和風コロッケ ミントマト 刻み昆布の煮物 生揚げともやしのみそ汁	お茶 お菓子	ヨーグルト
19	火	なかよしタイム	鮭のムニエル 根菜のそぼろあん アスパラ ふのりのみそ汁	スキムミルク お菓子	バナナ
20	水	誕生会・プール開き	わかめごはん 鶏の唐揚げ レタスサラダ 野菜スープ パイン	お茶 ケーキ	牛乳
21	木		れんこんのつくね焼き トマト 青梗菜ソテー 南瓜のみそ汁	ココア お菓子	オレンジ
22	金		チキンカレー かぶサラダ バナナ	ヨーグルト	果汁
23	土		具だくさん汁 大根のなめ茸和え ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
24	日				
25	月		親子煮 ブロッコリーのツナサラダ とろろ昆布のみそ汁 チーズキャッチ	ジュア お菓子	オレンジ
26	火	おはなしクレヨン	ミートボール さつま揚げの煮物 なめこと豆腐のみそ汁 パイン	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
27	水	防災訓練	鱈フライ 三色かつお和え 生揚げのみそ汁	手作りおやつ	牛乳
28	木	太鼓練習(5歳児)	鶏の甘辛煮 トマト キャベツとコーンのソテー 小松菜と切麩のみそ汁	牛乳 お菓子	バナナ
29	金	園だより配布	ほっけのみりん焼き パンプキンサラダ けんちん汁	お菓子	ヨーグルト
30	土		具だくさん汁 れんこんのきんぴら ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子

～🍪手作りおやつ🍪～ 12日 パインケーキ 27日ジャムサンド