

給食だより 6月

2020.6.1
札幌北ゆりかご保育園

6月になりました。きれいに咲いていた桜もあ、という間に緑に変わり、地面にはたくさんのピンクの花びらが落ちていて、季節の変化を感じられます。今年もコロナの影響でお花見なども出来なかったのが残念ですね... ウイルスに負けないように、引き続き手洗いうがいの徹底やマスクの着用を心がけて乗り越えましょう!! 給食室も子どもたちにも変わらず安全、美味しい給食を食べてもらえるように、精一杯頑張りたいと思います。

	主食	副食	午後のおやつ
1月	ごはん	お味噌汁(大根・人参) トマト ホッケ生巻焼き ジャガ芋ごまあえ	お味噌パン うの花あげ 煮干し
2火	パン	コーンポタージュ 小松菜ソテー チキンソテー	ゆかりおにぎり バジセン 苺のめ
3水	ごはん	お味噌汁(キャバツ・しめじ) ほうれん草納豆あえ 豆腐の五目焼き	トナリツ 星のせんべい こんぶ
4木	肉味噌スパゲティ	お茶 ブロッコリーサラダ	コーンポテラフ 二色せんべい 煮干し
5金	ごはん	お味噌汁(油あげ・白菜) キャバツののり炒め 魚の照り焼き	豆パン バジカリん 果物
6土	チャンポンうどん	芋の煮っころかし トマト	おかし 果物
8月	ワカメごはん	お味噌汁(大根・玉ネギ) トマト 焼き魚(サマ)	パンケーキ まなこせんべい こんぶ
9火	パン	ミネストローネ ひじき炒め とり肉と大豆のカレー炒め ブロッコリー	焼き芋 こめ棒 リンゴ
10水	ごはん	お味噌汁(キャバツ・しめじ) ブロッコリー マーボー豆腐 ボイルアスパラ	おしパン ワッフル 煮干し
11木	ツナカレー	お茶 キャバツとジャコのカキ炒め	まなこコーン のりせんべい 苺のめ
12金	ごはん	清汁(しらす・ほうれん草) きゅうりの酢の物 カレー味噌煮 ごぼうエビ煮	チーズサンド 芋けんぴ 果物
13土	ワカメうどん	白菜と油あげの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
15月	ゆかりごはん	お味噌汁(サバ・玉ネギ) トマト ホッケ照り焼き 高麗豆腐とワカメの煮物	カップケーキ うの花あげ 煮干し
16火	パン	クリームシチュー フロッキーマヨネーズ ポークチャップ	トマトピラフ チーズスティック 苺のめ
17水	五目ごはん	清汁(水菜・豆腐) スティックきゅうり 果物 野菜たっぷりかきあげ コロコロサラダ	ゼリー サブレ こんぶ
18木	ミートソーススパゲティ	お茶 (ほうれん草ともやし)のサラダ	わかめおにぎり 星のせんべい 苺のめ
19金	ごはん	お味噌汁(油あげ・キャバツ) 小松菜とエビの磯あえ 焼き魚(サマ) 切り干し大根炒め	かぼちゃパン バジセン 果物
20土	味噌うどん	大根と厚揚げの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
22月	ごはん	お味噌汁(大根・玉ネギ) きゅうりの中華あえ あき焼き風煮	トナリツ バジカリん 煮干し
23火	パン	ポリシチ 魚まのま焼き アスパラコーンソテー	カレーピラフ ワッフル こんぶ
24水	ごはん	お味噌汁(しめじ・白菜) インゲン炒め とり肉と豆腐ののり炒め	ジャガ芋焼きたん おむぎカリんとう 苺のめ
25木	納豆スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	ゆかりおにぎり まなこせんべい こんぶ
26金	わかめごはん	お味噌汁(キャバツ・大根) 人参とジャコのカキ炒め 焼き魚(サマ) 煮豆	ピザトースト こめ棒 果物
27土	きつねうどん	ジャガ芋まろ煮 トマト	おかし 果物
29月	ゆかりごはん	お味噌汁(ワカメ・ジャガ芋) 白菜とにらのおひたし ホッケおきおき焼き 大根コーンポテラ	チーズおしパン サブレ 煮干し
30火	パン	コーンポタージュ チリコンカン カリフラワーカレーピラフ	五平もち おしパン 苺のめ



17日(水)
6月の
お誕生会

6月は食育月間!
毎月19日は、
食育の日です♪



早起きあるために
必要なことは?

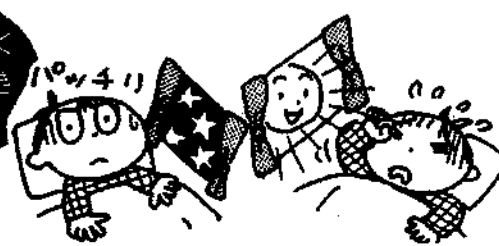
早起きから、1日のリズムをつくりましょう!

夜、コンビニや量販店の強い電光をみると、目覚まし時計は後になる。



☆目覚まし時計は月曜にある?
食事や環境、特に朝日の光が、25時間周期の生体時計を1日24時間の地球時間とリセットする役割を果たしてくれよ。

夜、眠りにくく、朝、起きにくくなる。



- 朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
- 朝ごはんをよく噛んで食べる
- 昼間、よく運動する
- 午睡は、午後3時頃には切り上げる
- 寝る前のお約束ごと……就眠儀式・眠りの小物など
- 暗い部屋でゆっくり眠る

