



給食だより

令和3年6月 北見市立保育園

6月は「食育月間」

6月4日は「虫歯予防デー」

6月4日は「噛み噛み献立」になっています！



4月に入園したお友達も、一つ上のクラスになったお友達も、保育園の生活に慣れてきた頃でしょう。6月は新年度の生活に慣れた頃で「食生活」を見直しやすいことから「食育月間」になっています。

1日3食食べましょう！

特に朝は、体がエネルギー不足になっているため、「朝食」は大切です！

朝食が「パン」の場合

ヨーグルト+トマトなどの野菜か果物でバランスがとれますね！



菓子パンのみでは、一時的に満腹に

感じますが、お昼まで腹持ちしません。

食パンやバターロール・クロワッサン等がおすすめです。



朝食がごはんの場合

納豆+トマトなどの野菜か果物でバランスがとれますね！



「ふりかけごはん」のみでは、2時間程度で消化され、お昼までもちません。

就寝前の飲食は、控えましょう！

就寝前に飲食をすると、食べたものを消化するために、眠りの質を悪くしたり、朝食が食べられない一因になります。時には、よいでしょう。でも習慣にならないようにしましょう。虫歯予防にもなりますね。水・お茶は、飲食になりませんので、喉が渇く前にとりましょう！



一緒に同じものを食べましょう！

食卓は「会話」も食べる場です！



「楽しかったこと」「頑張ったこと」「悲しかったこと」など、食卓を囲みながらの会話は「心の栄養」になります。

「同じものを食べる」ことは、「おいしいね」を共感することができます。毎日は難しいと思いますが、できる時だけでも一緒に食卓を囲めるといいですね！



【今月の一品】

～白菜のごま和え～

材料（大人3人分）

白菜	大3枚
人参	薄切3枚程度
みそ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/5
さとう	小さじ 1
すりごま	小さじ 1

作り方

- ① 白菜は洗った後、横1cm幅に切り、更に縦に2～3等分に切ります。
- ② 人参は皮をむき、太めのせん切りにします。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、人参と白菜を茹でます。茹で上がった後、ザルに揚げ、水につけ冷めたらザルにとり水気を切ります。
- ④ みそ・しょうゆ・さとう・すりごまを混ぜ合わせ、③の白菜と人参を和えます。

【保育園の給食】



ごはん
豆腐ハンバーグ
フライドポテト
白菜のごま和え
みそ汁(いんげん・人参)
りんご

ハンバーグは、全園で人気メニューです！



*白菜は茹でた後、十分水分を切ります。（保育園では、清潔な手袋をはいて絞っています）

*キャベツやほうれん草などの葉野菜やいんげんなどでも、美味しくできます。

*ちくわやカニ風味かまぼこを入れても美味しくできますので、是非作ってみてください。

