



6月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年5月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★6月 1日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆豆腐とえのきの味噌汁 ☆すき焼き風煮 ☆アスパラ中華和え ☆バナナ ☆牛乳	米 豆腐・えのき・味噌・煮干し 豚ロース肉・焼き豆腐・しらたき・白菜・玉葱・人参・油・砂糖・みりん・醤油 グリーンアスパラ・醤油・ごま油・砂糖 バナナ 牛乳
★6月 2日 (金) 親子遠足予備日	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
	☆ごはん ☆生揚げと小松菜の味噌汁 ☆鮭の照り焼き ☆人参の鶏そぼろ煮 ☆パイ ☆牛乳	米 生揚げ・小松菜・味噌・煮干し 鮭・醤油・酒・みりん・砂糖 人参・鶏ひき肉・油・砂糖・醤油・片栗粉・グリーンピース パイ 牛乳
6月 3日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
6月 17日 (土)	☆かしわうどん ☆南瓜の含め煮 ☆オレンジ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 南瓜・砂糖・醤油 オレンジ 牛乳
★6月 5日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
	★6月 19日 (月) 運動会総練習①	☆ごはん ☆じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ☆豚肉みそ焼き ☆人参炒め煮 ☆りんご ☆牛乳
★6月 6日 (火) 🎂誕生会 (年長)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ごまドーナツ	牛乳 バナナ 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・フロアアップミルク・卵・砂糖・いりごま・油
	★6月 20日 (火) 運動会総練習②	☆ふりかけごはん ☆チンゲン菜とえのきの味噌汁 ☆肉じゃが ☆ほうれん草の油揚げ和え ☆オレンジ ☆牛乳

6月 7日 (水) ★6月 21日 (水) 運動会総練習③	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆水菜と大根の味噌汁 ☆さばの味噌焼き ☆小松菜納豆和え ☆バナナ ☆牛乳	米 水菜・大根・味噌・煮干し さば・塩・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 小松菜・納豆・醤油 バナナ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★6月 8日 (木) 誕生日会 (年中)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ちゃんこうどん	牛乳 オレンジ 鉄強化チーズ うどん・鶏もも肉・大根・白菜・人参・ごま油・味噌・醤油・にんにく・生姜・いりごま・かつお節・昆布
	★6月 22日 (木) ☆ごはん ☆玉葱と麩の味噌汁 ☆ヒレカツ ☆甘酢キャベツ ☆パイナップル ☆牛乳	米 玉葱・麩・味噌・煮干し 豚ヒレ肉・塩・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース キャベツ・酢・砂糖・塩 パイナップル・とけないアイス(8日、年中) 牛乳
★6月 9日 (金) 誕生日会 (年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
	6月 23日 (金) ☆バターロール ☆アスパラシチュー ☆たらの磯辺焼き ☆ブロッコリーのツナ和え ☆りんご ☆牛乳	バターロール 鶏もも肉・グリーンアスパラ・メイクイン・玉葱・人参・油・牛乳・塩・シチュールウ たら・醤油・酒・米粉・片栗粉・青のり・油 ブロッコリー・ツナフレーク・醤油 りんご・とけないアイス(9日、年少) 牛乳
6月 10日 (土) 6月 24日 (土) 第99回運動会	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
	☆しめじと玉葱のスープ(0-2歳児) ☆ナポリタンスパゲッティ ☆チンゲン菜しめじ炒め ☆バナナ ☆牛乳	しめじ・玉葱・醤油・塩・かつお節 スパゲッティ・ベーコン・玉葱・ピーマン・油・ケチャップ・塩 チンゲン菜・しめじ・油・醤油 バナナ 牛乳
★6月 12日 (月) 6月 26日 (月) 1号振替休日	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー ☆かえり煮干し	牛乳 りんご ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し
	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ(0-2歳児) ☆チキンカレー ☆キャベツわかめ和え ☆オレンジ ☆牛乳	ごはん 玉葱・コーン・醤油・塩・かつお節 鶏もも肉・メイクイン・玉葱・人参・油・生姜・にんにく・カレールウ・福神漬 キャベツ・わかめ・醤油 オレンジ 牛乳

★6月 13日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 オレンジ 牛乳
★6月 27日 (火)	☆チーズ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・ナチュラルチーズ・砂糖・粉チーズ・卵・豆乳
	☆北海みそラーメン	中華めん・豚ももスライス・白菜・玉葱・もやし・人参・コーン・味噌・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布
	☆青のりポテト	メークイン・塩・青のり
	☆パイ缶	パイ缶
	☆牛乳	牛乳
6月 14日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 バナナ 牛乳
6月 28日 (水)	☆豆パン	豆パン
	☆ごはん	米
	☆細竹汁	細竹水煮・わかめ・醤油・塩・かつお節・昆布
	☆マーボー豆腐	木綿豆腐・豚ももひき肉・人参・玉葱・長葱・生姜・にんにく・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油
	☆ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー・醤油・削りかつお
	☆りんご	りんご
	☆牛乳	牛乳
★6月 15日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 りんご 牛乳
★6月 29日 (木)	☆ビスケット	ビスケット
	☆ごはん	米
	☆切干大根と舞茸の味噌汁	切干大根・舞茸・味噌・煮干し
	☆ハンバーグ	豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース
	☆ごま人参	人参・ごま油・砂糖・醤油・すりごま
	☆オレンジ	オレンジ
	☆牛乳	牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★6月 16日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 オレンジ 牛乳
★6月 30日 (金)	☆人参ジャムサンド	食パン・りんご・人参・砂糖・レモン果汁・バター
	☆わかめごはん	米・わかめ
	☆豆腐とふきの味噌汁	豆腐・ふき・味噌・煮干し
	☆鮭ザンギ	鮭・醤油・みりん・生姜・片栗粉・油
	☆大根とコーンのソテー	大根・コーン・油・醤油・塩
	☆バナナ	バナナ
	☆牛乳	牛乳

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

※大谷幼稚園給食室で使用する食材につきましては、可能な限り道産・国産食材を使用しております。

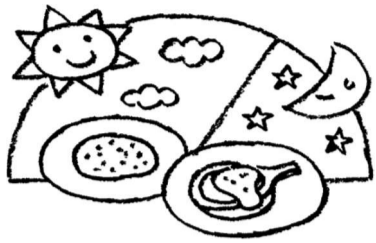
また、この度の新型コロナウイルスにおける影響により、納入業者から入荷する食材が一部変更となる事も予想されます。

その際は、改めましてご連絡をいたしますので、宜しくお願いします。

夏至の食べもの

1年でもっとも昼間の時間が長い夏至。
夏至に食べるものといって全国的に浸透しているものはありませんが、関東地方では小麦もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べるといったように各地に根づいている慣習もあります。

今年の夏至は6月21日です。



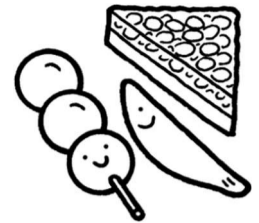
今日は何の日？

6月16日は和菓子の日

全国和菓子協会が1979年に制定。

平安中期に仁明（にんみょう）天皇が年号を「嘉祥（かじょう）」とし、その年の6月16日に16個の菓子やもちを神前に供えて、疫病をなくし、健康で暮らせるようにと祈ったことに由来します。

季節の和菓子を食べ、日本の四季を楽しみましょう！



歯を大事にしましょう

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べたあとや寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？



いつまでも食べものをおいしく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。

毎月19日は「食育の日」です

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通じたコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通じたコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



朝ごはんの効果

脳や体が活発に

睡眠で使ったエネルギーを朝ごはんによって補うことで、脳や体の働きを活発にすることができます。

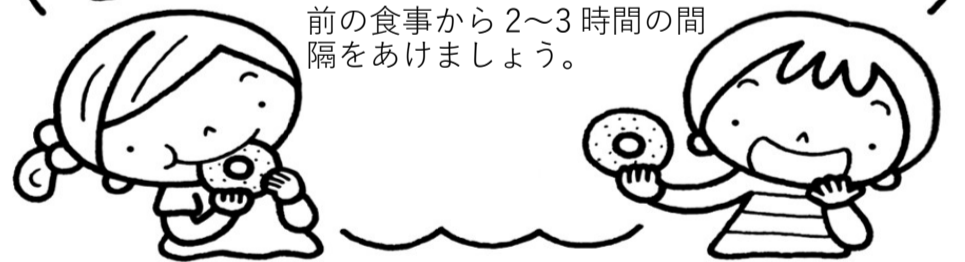


子どものおやつ講座

食べる時間

食事の時間と合わせ、食べる時間を決めます。

前の食事から2～3時間の間隔をあけましょう。



食のウオッチング



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です！

家族や友人などと楽しく食卓を囲むことで、子どもたちは食事が楽しいものであると実感し、豊かな感性が育まれます。また、親しい人と一緒に食べることで、箸の持ち方や食事のマナー、食文化などに関心を持ち、社会性も身に付いていきます。

乳幼児期の食育は、望ましい生活リズムを基盤とし、楽しく食べることや、日々の献立や食材などを話題にし、食べ物に興味をもたせることから始めましょう。子ども自身が食事作りや準備にかかわることで、より一層、「食」への興味・関心が高まり、感謝の気持ちや命の大切さに気付く“きっかけ”となるでしょう。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、家庭でも「食育」をすすめてみませんか？



早寝 早起き 朝ごはん



よい眠りをするために、眠る2時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう。1日に推奨される（昼寝も含む）睡眠時間は1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間です。睡眠時間をしっかりとって毎日元気に過ごしましょう。

朝の光には体内時計（生物の生体リズム）を整えてくれる役割があります。朝起きたら、太陽の光を浴びて体内時計を整えましょう。毎日同じ時間に繰り返していると、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。体内リズムが整うと、自然と朝ごはんを食べる習慣も身に付きます。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。

お子さんの健全な成長のためにも、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて生活しましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <https://www.hayanehayaoki.jp>

アスパラガスが美味しい季節です

アスパラガスは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。太くて緑色が濃く、穂先がしまっているものを選びましょう。また、紫や白のアスパラガスもあるので食べ比べてみるのもおすすめです。

冷蔵庫で保存する際には乾燥しないように袋に入れるかラップで包み、できるだけ立てた状態で保存しましょう。

アスパラガスが苦手な子どもは多いのですが、回を重ねると食べられるようになっていきます。

アスパラ中華和え



〈材料(幼児4人分)〉

グリーンアスパラガス・・・中4本(80g)

醤油・・・小さじ1/2(3g)

ごま油・・・小さじ1/2(2g)

砂糖・・・少々

〈作り方〉

① アスパラガスは厚さ5mmの斜め切りにし、茹でて冷ましておく。

② 醤油・ごま油・砂糖を混ぜ合わせ、①と和える。