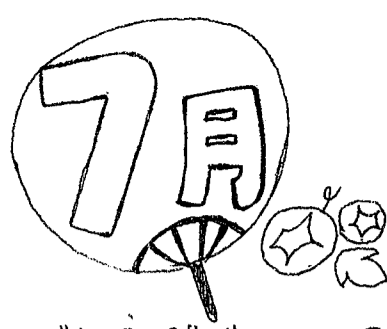


給食だより



2018.7.1

幌北ゆりかご保育園

先日のバザーおつかれさまでした！たくさんのご協力、ありがとうございます。

さて、7月には全道合研や夏まつりがあります。全道合研は子どもに関わる方々が全道から集まり、各分科会に参加し、学んだり元気をもらったりする大会です。

夏まつりは毎年恒例の行事で、その売り上げ金で保育者と保護者代表2名を全国保育園団体合同研修会(全国合研)に送りという大事な目的のひとつがあります。楽しいおまつりにしましょう！！

再びのご協力をよろしくお願いいたします。



	主食	副食	午後のおやつ
2月	ごはん	みそ汁(大根・キャベツ) (ほうれん草五目ごまのえ) 高野豆腐含め煮	フルーツ 果物
3火	パン	ホック生巻焼き クリームシチュー チリコンカン きゅうりの中華あえ	ゴーナイス 煮干し
4水	ごはん	みそ汁(油あげ・大根) とり肉と豆腐のみそ汁の じょうゆあえ	レーズンパン こんにゃく
5木	納豆スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	おからチップ 五平もち すりめ
6金	わかめごはん	清汁(ほうれん草・しらす) 鯖味噌煮 切干大根炒め煮	芋けんぴ 果物
7土	冷麦	ツナジャガ 甘酢大根	おかし 果物
9月	ごはん	みそ汁(キャベツ・五ネギ) すき焼き風煮 スティックきゅうり	のりせんべい 果物
10火	パン	ミネストローネ 魚巻のマヨネーズ焼き カリフラワー	ゆかりおにぎり 煮干し
11水	ごはん	おむすび(芋・わかめ) マーボー豆腐 (ほうれん草納豆あえ)	パンケーキ こんにゃく
12木	シトリーズスパゲティ	お茶 大根とわかめのサラダ	うの花あげ 果物
13金	ごはん	みそ汁(白菜・しめじ) 小松菜ごまあえ 焼き魚(サマ) ひじき炒め煮	サンドイッチ すりめ
14土	五目冷麦	大根えび煮 ぶろccoli・マヨネーズ	おかし 果物
17火	夏野菜カレー	お茶 キャベツとジャコの炒め物	主なこのスコーン 果物
18水	枝豆ごはん	清汁(豆腐・味菜) ぶろccoli ローストチキン マカロニサラダ 果物	サブレ こんにゃく
19木	パン	コーンポタージュ ポーフチャップ ジャガ芋のごまマヨネーズあえ	納豆チャーハン すりめ
20金	ごはん	みそ汁(油あげ・大根) ホックねぎみそ焼き 煮豆 もやしのみそ汁	バジせん サリマ等パン 煮干し
21土	ゆりかご夏まつりの日		
23月	ごはん	みそ汁(芋・五ネギ) 魚巻の照り焼き 小松菜とエノキの磯あえ	ほろみケーキ トマトピラフ こんにゃく
24火	パン	夏野菜スープ とり肉と大豆のカレー炒め (ほうれん草ソテー)	のりせんべい 煮干し
25水	とりにぼろごはん	みそ汁(大根・油あげ) 炒り豆腐 スッキーニソテー	おからチップ 果物
26木	木こり風スパゲティ	お茶 肉じゃが	芋けんぴ わかめおにぎり すりめ
27金	ごはん	清汁(白菜・人参・エノキ) ほうれん草 人参とジャコの炒め物	バジりん レズパン 果物
28土	冷やし手つねうどん	ジャガ芋えび煮 甘酢きゅうり	おかし 果物
30月	ごはん	みそ汁(キャベツ・五ネギ) 焼き魚(サマ) しょうゆの酢の物	カップケーキ 果物
31火	パン	かぼちゃポタージュ チキンソテー カリフラワーオーロラソース	うの花あげ 芋けんぴ 果物



7日(土)
8日(日)
全道合研

18日(水)
7月の
お誕生会

21日(土)
夏まつり

注意が必要なのか!!
野菜ジュース!!

体に良いイメージが強いですが、実は糖分が多く含まれているものも少なくありません。
また、野菜ジュースに含まれる食物繊維やビタミンAは、その野菜を食べたのと違いにはなりません。加熱処理で壊れやすいビタミンCもどけただけ残りの成分が疑問です。

水分の上手な補給を!!

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、みそ汁やスープなど食事ごとの汁もの料理がまず第一です。飲みものは麦茶や白湯など、糖分のないものを中心に与えるようにしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは食欲を失わせ、味覚の発達を妨げてしまいます。