

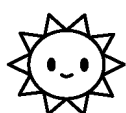


発行日 令和2年 6月 1日 下田部保育園

今月から久しぶりの登園・集団生活になるというご家庭も多いと思います。

最初はその生活リズムを取り戻すのに時間がかかるかもしれません。家に帰るといつもより疲れが出る日もあるでしょう。そんな時はまず「早寝 早起き 朝ごはん」です。規則正しい生活と朝ごはんをしっかりと食べることで、午前中から元気に活動することができます。そして1日を活発に過ごす、夜もぐっすり眠れ、また気持ちのいい朝を迎えることができますね。ぜひ、朝ごはんを食べましょう☆

☆朝食をきちんと食べて元気な1日に☆



新しい環境での生活は心も体もフル回転しています。

元気に1日を過ごすためにも、しっかりと朝食を食べましょう。



《朝食をしっかりと食べるとどうなるの??》

◎体がバッチリ目覚めて、体温も上がる！



◎頭も体もフル回転！

◎昼間元気いっぱい活動することで、早寝が出来る！

◎早く寝ると早起きが出来、朝食も美味しく食べることが出来る！



しっかり
しえし

☆元気になれる「しっかりした朝食」って?☆

主食・主菜・副菜にはそれぞれ働きがあります。
それらをそろえた“お膳のかたち”で食べましょう！

《主食》⇒ごはん・パンなど・・・脳や体を動かすもの

《主菜》⇒魚・肉・卵・大豆製品・・・体をつくるもの

《副菜・汁物》⇒野菜類・・・体を守るもの

朝食にはこんなひと工夫を！

* 主食をごはんにしてみよう☆ → 色々なおかずが食べやすくなる。

* 汁物に野菜をたっぷり入れてみよう☆ → 汁物に入れると食べやすくなる。

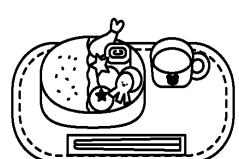
6月

こんだて表

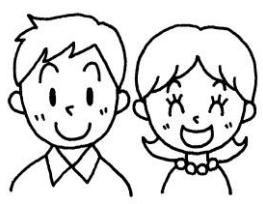
1	大根のカレー煮 わかめときゅういの練りゴマ和え		
15	みぞ汁 ごはん	8	チャーハン キャベツのマヨオイサラダ 春雨スープ
29	牛肉と春雨の炒め物 もやしとほうれん草のナムル 中華スープ	22	
月	ごはん	月	
2	ハヤシライス 春雨のイタリアンサラダ		
16	飲むヨーグルト	9	和風カレーうどん もやしとほうれん草の煮びたし フキゼリー
30	鶏肉のから揚げ~カレー風味~ キャベツと焼き豚のサラダ	23	ごはん
火	みぞ汁 ごはん	火	
3	焼き鶏 きんぴらごぼう	10	ひじき混ぜご飯 きゅういの梅みそ和え
17	みぞ汁 ごはん	24	豚汁 バナナ
4	ちくわと鮭の磯辺揚げ キャベツとささみの味噌マヨ和え	11	ポテトグラタン トマトと大豆のサラダ コンソメスープ ロールパン
木	みぞ汁 ごはん	木	25日☆お誕生日会☆
5	18日☆お弁当日☆ マーボー豆腐 フロッコリーとツナの和えもの	12	さわらのトマトソースかけ かぼちゃサラダ
19	わかめスープ	26	豆乳スープ
金	ごはん	金	ごはん
6	親子丼 千ゲン菜の煮びたし	13	お好み焼き みぞ汁
20	みぞ汁 オレンジ	27	みかん缶 若菜ごはん
土		土	

* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆6月 お誕生日会メニュー(25日)☆



今月のお誕生日会メニューは
決まり次第、掲示させていただきます。



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
9日(火)	りんごとパンの甘煮	シュガートースト	11日(木)	きなこおにぎり	桜えびと塩こんぶのおにぎり
12日(金)	くだもの甘煮	フルーツヨーグルト	16日(火)	野菜トースト(野菜入りパンかゆ)	タルタルトースト
18日(木)	さつまいももち	あんクリームクレープ	19日(金)	みたらしかぼちゃ	かぼちゃプリン
24日(水)	お野菜蒸しパン	お惣菜ケーキ	29日(月)	蒸しパン	煮干しごまチップ