

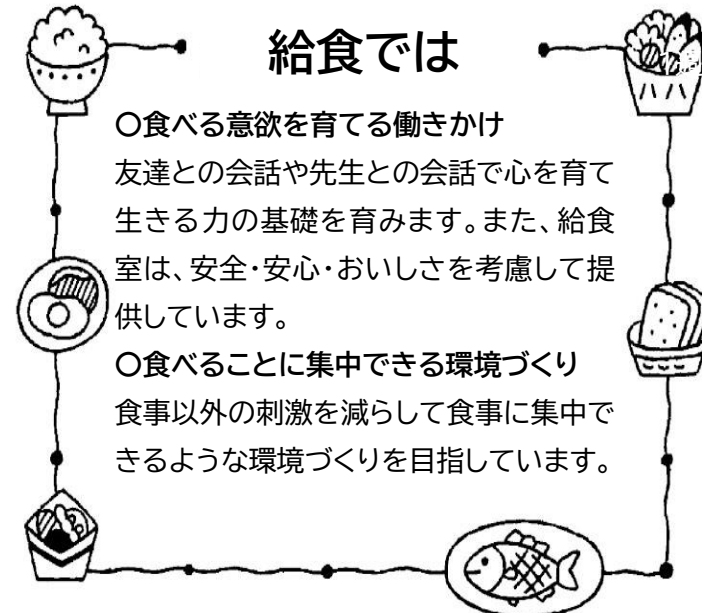


給食だより 献立表 4月



| 実施日 | 曜日 | 3歳未満児 10時のおやつ | 昼食献立 | 3歳未満児 加算食 | 3時のおやつ | エネルギー<kcal> ()は3歳未満児 |
|-----|----|------------------|--|--------------|----------------------------|--------------------------|
| 15 | 火 | 牛乳子 牛菓 | 肉じゃが 青菜のしらすあえ バナナ | | 牛乳 わかめおにぎり | 579.0 (484.5) |
| 16 | 水 | 牛乳子 牛菓 | 鶏肉の照り焼き 春野菜のきんぴら すまし汁 | | 牛乳 豆乳バナナケーキ | 649.2 (541.0) |
| 17 | 木 | 牛乳子 牛菓 | マーボー豆腐 ナムル パイン缶 | | 牛乳 シュガートースト | 624.3 (520.6) |
| 18 | 金 | 牛乳子 牛菓 | サバの塩焼き 春キャベツの和え物 豆乳汁 | | 牛乳 焼きビーフン | 610.7 (484.8) |
| 19 | 土 | 牛乳子 牛菓 | 五目うどん 青菜のおかかあえ オレンジ | | 牛乳子 牛菓 | 606.5 (509.0) |
| 7 | 月 | 牛乳子 牛菓 | おにぎり ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆでトマト バナナ | | 牛乳 若草蒸しパン | 609.0 (514.2) |
| 21 | 月 | 牛乳子 牛菓 | 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のごまあえ 小魚佃煮 | バナナ | 牛乳 若草蒸しパン | 442.1 (428.1) |
| 8 | 火 | 牛乳子 牛菓 | 白身フライ 千草あえ 納豆 | | 牛乳 ビタミンゼリー | 564.0 (470.0) |
| 22 | 火 | 牛乳子 牛菓 | ★お楽しみ会献立★ お子様ランチ 豆腐スープ オレンジ | | 牛乳子 牛菓 | 663.6 (557.8) |
| 9 | 水 | 牛乳子 牛菓 | 豚肉の生姜炒め グリーンポテト みそ汁 | 菜めし | 牛乳子 9日菓子 23日レーズンクッキー | 598.2 (527.8) |
| 10 | 木 | 牛乳子 牛菓 | 筑前煮 手作りふりかけ もやしとわかめの酢の物 | | 牛乳 きなこクリームサンド | 591.5 (494.6) |
| 11 | 金 | 牛乳子 牛菓 | カレーライス スナップえんどうのサラダ オレンジ | | 牛乳子 鉄菓 | 588.4 (469.3) |
| 12 | 土 | 牛乳子 牛菓 | スパゲティナポリタン ごま塩サラダ バナナ | | 牛乳子 牛菓 | 608.0 (509.8) |
| 14 | 月 | 牛乳子 牛菓 | ポークビーンズ ツナサラダ もも缶 | | 牛乳 きなこ蒸しパン | 724.8 (604.0) |
| 30 | 水 | 牛乳子 牛菓 | 鶏肉のすきやき煮 キャベツの酢の物 オレンジ | | 牛乳 牛乳もち | 624.4 (522.9) |

ご入園・ご進級おめでとうございます。柔らかな春の日差しに心踊る季節となりました。新年度になり新しいクラスでの生活はいかがでしょう。給食では、だしの風味を生かした和食を中心とした献立を提供しています。新しいお友達や担任の先生と一緒に、楽しい給食時間を過ごせるようにしていきたいと思ひます。



給食では

○食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や先生との会話で心を育てる生きる力の基礎を育みます。また、給食室は、安全・安心・おいしさを考慮して提供しています。

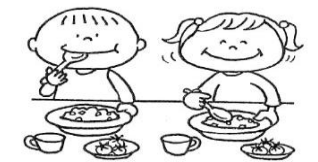
○食べることに集中できる環境づくり

食事以外の刺激を減らして食事に集中できるような環境づくりを目指しています。

「食べる量が多いか、少ないか」ということは幼児期にはたいへん気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは？と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気よく育っていればそれが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があつて当然です。昨日と今日で比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。

「いただきます・ごちそうさま」をきちんとお言ひしていますか

食事の挨拶は、食材となつた自然の恵みや料理に関わつた人すべてに感謝の気持ちを表すものです。心を込めて挨拶しましょう。



おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもつたたけのこは春が旬の野菜です。

食物繊維を含んでいるので、便通を良くし腸内の環境を整えてくれます。

この時期の掘りたての物は、えぐみが少ないので生のまま食べられます。

店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして季節の味を楽しみましょう。

