

4月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月	入園歓迎会	春野菜のチャウダー、トマトサラダ、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・せんべい	ご飯
3	火	以上児 お花見	魚のチーズ風味フライ、マカロニサラダ、わかめスープ、トマト	黄粉入りホットケーキ、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
4	水	英語	鶏の照り焼き、スイートポテトサラダ、油揚げとレタスのスープ、トマト	梅が枝餅、ミルク	牛乳・果実	ご飯
5	木	お点前 おあきりちゅうりっぷお花見	鶏肉の春風漬け、コールスローサラダ、みそ汁	フルーツヨーグルト	野菜ジュース	ご飯
6	金	(以上児お花見予備)	魚のピザ風味焼き、切り干し大根の中華風サラダ、清し汁、果実	ぜんざい、お茶	豆乳・ウエハース	ご飯
7	土		スタミナ丼、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・パン	ヨーグルト	ご飯
8	日					
9	月		ツナと切干大根の炒め物、酢の物、かき玉汁、果実	レーズン黒糖蒸しパン、牛乳	牛乳・ふかし芋	ご飯
10	火		タコライス、ゆかり和え、果実	ピザ風トースト、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11	水	太陽スポーツ	かぼちゃのそぼろ煮、大根の酢の物、清し汁	カリカリチーズ、牛乳	豆乳・あられ	ご飯
12	木	お点前	新じゃがと新ごぼうの煮物、ホウレンソウの和え物、たまごマースープ、果実	きな粉マカロニ、ミルク	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
13	金		魚の照り焼き、三色なます、みそ汁、トマト	グリーンケーキ、ミルク	牛乳・お子様せんべい	ご飯
14	土		ごま入りみそ煮込みうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳、果実	牛乳・カステラ	うどん
15	日					
16	月		ハヤシライス、大豆サラダ、果実	ごまスキムクッキー、牛乳	ゼリー	ご飯
17	火		魚のムニエル、ほうれん草の磯和え、呉汁、果実	チーズポテト、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
18	水	英語 わくわくランチ	カレーピラフ、鶏肉のゆずみそ焼き、マカロニサラダ、清し汁、果実	シュークリーム、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
19	木	お点前	ツナと切干大根の炒め物、ごまドレサラダ、みそ汁、トマト	チーズ蒸しパン、牛乳	豆乳	ご飯
20	金		ミートローフ、海藻サラダ、コンソメスープ	カルシウムおにぎり、ミルク	お茶・チーズ	ご飯
21	土	親子遠足				
22	日					
23	月		キーマカレー、春雨の酢の物、果実	フルーツサンド、牛乳	牛乳・クッキー	パン
24	火		魚の竜田揚げ、空飛ぶ玉ねぎのフレッシュサラダ、みそ汁、トマト	せん切り大根もち、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
25	水		高野豆腐のひじき炒め、和え物、根菜汁、果実	牛乳もち、ミルク	牛乳・チーズ	ご飯
26	木	お点前	五目豆、ポテトサラダ、みそ汁、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・かえり	ご飯
27	金		魚の煮付け、ナムル、清し汁、果実	きなこヨーグルト、果実	牛乳・ポーロ	ご飯
28	土		スパゲティーミートソース、海藻サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ウエハース	ご飯
29	日					
30	月					

子どもたちは、新しい環境の中で不安と緊張、戸惑いながらのスタートです。
 子どもひとりひとりが園に慣れ親しんでいく過程はさまざまですが、みんなで集まって食事する雰囲気は
 安心して過ごせる「心のよりどころ」となる場です。
 「園の食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるよう進めていきたいと思ひます。

食育だより

平成30年4月

～バランスよく食べて身体を元気に～

主食(ご飯やパンなど)・主菜(肉料理や魚料理、卵料理など)・副菜(和え物やサラダなど)・汁物がそろった食事を親子で「ベジファースト」で食べ、生活習慣病を予防しましょう。

<良いところ>

①「ベジファースト」野菜から食べる

野菜嫌いなお子さんでも、空腹で食べると美味しさが分かるとともに、野菜に含まれる食物繊維が急激な血糖上昇を抑えます。

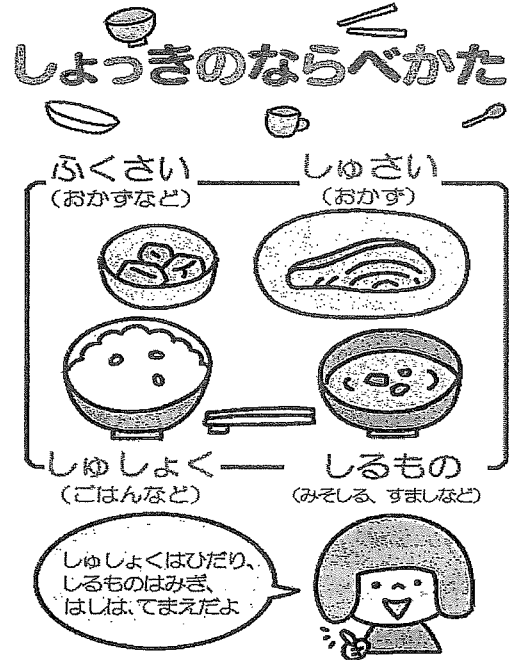
②味や深みや幅を広げていくことができる

次に、ごはんやおかずを交互に食べ、口中で料理を混ぜ合わせることによって、味付けを口内で調節することができます。


③脳を活性化する

そしゃくがきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。脳の働きを良くしてくれます。

※おなじものばかりを集中して食べていくのではなく、色々なものを順番に食べていくように心がけて味わい、楽しい食事の時間を過ごしていきましょう。



～1日の望ましい砂糖摂取量～

年齢	砂糖の摂取量	シュガースティック 5gで換算
大人	20g	///// 5本
小学高学年・中学・高校	20g	///// 5本
小学低学年	15g	/// 3本
3歳児	10g	// 2本
 1歳6か月児	5g	/ 1本

砂糖を消化するためにカルシウムやビタミンB1が使われたり、砂糖が多くとりこまれるとインスリンが過剰に分泌され、血糖値が下がり過ぎるために、集中力の低下・疲れやすい・イライラしやすいなどの症状が出る場合があります。

砂糖を摂り過ぎると、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

どの食品も、1日の砂糖の摂取量をこえています。購入する時にエネルギーや炭水化物などの表示を確認し、食べ過ぎない、飲み過ぎないように気をつけましょう。

<食品に含まれる砂糖の量>



チョコレート(1枚)
約30g



ジュース(ペットボトル1/2本)
約25g



プリン(1個)
約10g



クッキー(3枚)
約12g



クリームパン(1個)
約18g