

# 4月 献立表

日 曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1 月	ハヤシライス、大根サラダ、果実	手作りメロンパン、ミルク	お茶、ふかし芋	ご飯
2 火	ハンバーグ、ナムル、わかめスープ、トマト	ホットケーキ、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
3 水	唐揚げ、マカロニサラダ、トマト、みそ汁	チョコチップ蒸しパン、ミルク	野菜ジュース、クラッカー	ご飯
4 木	高野豆腐のひじき炒め、野菜の昆布和え、根菜汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・チーズ	ご飯
5 金	魚の磯辺揚げ、ゆで野菜、清し汁、果実	フルーツヨーグルト	豆乳・ウエハース	ご飯
6 土	うどん、キャベツと胡瓜の甘酢和え、果実	牛乳、パン	牛乳、チーズ	うどん
7 日				
8 月	マカロニグラタン、ゆかり和え、清し汁、果実	レーズン黒糖蒸しパン、牛乳	牛乳、チーズ	ご飯
9 火	香味揚げ、カラフルサラダ、みそ汁、トマト	じゃこトースト、ミルク	牛乳・胡瓜ステーキ	ご飯
10 水	新じゃがいもと新ごぼうのそぼろ煮、ひじきとツナのサラダ、たまごスープ、果実	きな粉マカロニ、豆乳	牛乳、かえり	ご飯
11 木	鶏の香味焼き、春雨サラダ、油揚げとレタスのスープ、トマト	フライドポテト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
12 金	魚のムニエル、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	ポンデケーキ、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
13 土	豚丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳、チーズ	ご飯
14 日				
15 月	キーマカレー、野菜サラダ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・バナナ	ご飯
16 火	魚の照り焼き、三色野菜和え、豚汁、トマト	チーズポテト、牛乳	豆乳・果物	ご飯
17 水	炊き込みカレーピラフ、鶏肉のゆずみそ焼き、スパゲティーサラダ、トマト、清し汁、	シュークリーム、ミルク	牛乳・チーズ	もち米
18 木	ツナと切干大根の炒め物、ごまドレサラダ、みそ汁、トマト	おにぎり、かえりの炒め煮、お茶	豆乳、かえり	ご飯
19 金	かぼちゃのそぼろ煮、拌三絲、清し汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・胡瓜ステーキ	ご飯
20 土	春キャベツと塩昆布のパスタ、かぼちゃの煮つけ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	スパゲティー
21 日				
22 月	ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁、果実	ピザ風トースト、ミルク	豆乳・果物	ご飯
23 火	魚の竜田揚げ、もやしの胡麻和え、味噌汁、トマト	牛乳・果実	牛乳・人参スティック	ご飯
24 水	ミートローフ、海藻サラダ、コンソメスープ	米粉と豆乳蒸しパン、ミルク	牛乳・チーズ	ご飯
25 木	五目豆、和え物、みそ汁、果実	焼きりんご、ミルク	牛乳・かえり	ご飯
26 金	魚のアングレース、ほうれん草ともやしのごま酢和え、清汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・ふかし芋	ご飯
27 土	牛丼、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・パン	ヨーグルト	ご飯
28 日				
29 月				
30 火				

# 4月 給食だより

## 『早寝早起き』をしよう！

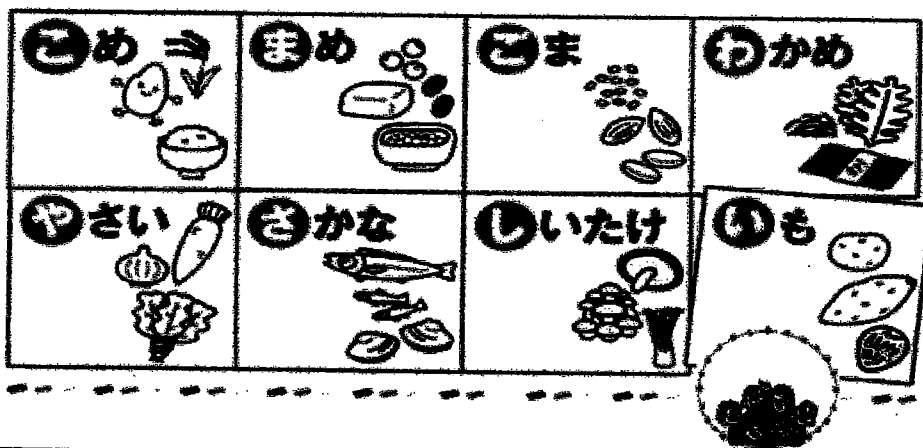
季節が変わり、冬に比べて日が出ている時間が段々と長くなってきました。  
この時期は生活リズムが乱れ、つい夜更かしをしまいがちです。  
生活習慣を見直し、規則正しい生活をするよう心がけましょう。

睡眠リズムが乱れるとどうなる？

- 脳や体が働かない 記憶力が低下する イライラする 日中眠くなる  
早寝早起きをすると…
- 成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉が作られる 免疫力が高まる  
記憶の定着が良くなる 心のバランスが整う

食事に **こ・ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い** をとり入れよう

「子・孫はやさしい」とは、昔から食べられてきた食材の頭文字をならべたもので、これらは和食によく使われる、日本人の体にあった優しい食材として、私たちの健康をささえてきました。昔の人たちの知恵がたくさん詰まった食材を、健康な生活のために取り入れましょう。



子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の“目覚ましスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

朝は食欲のない子も多いので、早起きをして、ゆっくりと食事がとれるようにすることも大切です。