

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	土	コーン入りラーメン、トマトサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
2	日				
3	月	ビーフカレー、胡麻和え、果実	ポンドーナツ、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
4	火	魚のおろし煮、酢の物、みそ汁	フルーツサンド、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
5	水	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ひじきとツナのサラダ、たまごスープ、果実	ちりめんおにぎり、お茶	チーズ、クラッカー	ご飯
6	木	お点前 飛竜頭、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
7	金	入園歓迎会 魚の磯辺揚げ、マカロニサラダ、けんちん汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・サブレ	ご飯
8	土	豆乳みそうどん、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	うどん
9	日				
10	月	筑前煮、ドレッシングサラダ、みそ汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
11	火	鶏の香味焼き、かみかみサラダ、オニオンスープ	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
12	水	魚の照り焼き、拌三絲、根菜汁	ぜんざい、お茶	牛乳・パン	ご飯
13	木	お点前 唐揚げ、ほうれん草の磯和え、わかめスープ、果実	ふかし芋、ミルク	豆乳・果物	ご飯
14	金	魚のピザ風焼き、野菜サラダ、春雨スープ	ポンドケーキ、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
15	土	ハヤシライス、ナムル、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
16	日				
17	月	豚肉とパプリカの中華風炒め、ゆかり和え、油揚げと白菜のスープ、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
18	火	太陽スポーツ 魚のみそ煮、ササミのナムル、つみれ汁	フルーツゼリー	牛乳・ビスコ	ご飯
19	水	わくわくランチ 山海おこわ、チキンカツ、海藻サラダ、すまし汁、果実	きなこヨーグルト	牛乳・リッツ	もち米
20	木	お点前 手作りシューマイ、ブロッコリーのおかか和え、コンソメスープ、果実	カルシウムラスク、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
21	金	お弁当日 お弁当の準備をお願いします	お菓子・牛乳	豆乳・チーズ	
22	土	マーボー丼、和え物、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
23	日				
24	月	鶏肉のレモン焼き、スパゲティーサラダ、春野菜のスープ、果実	カルシウムおにぎり、お茶	豆乳 ふかし芋	ご飯
25	火	魚の竜田揚げ、春雨の酢の物、みそ汁	椎茸入り肉まん、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
26	水	わくわくおやつ 五目豆、野菜とりのりのサラダ、清し汁、果実	シュークリーム、ミルク	牛乳・パン	ご飯
27	木	お点前 魚のチーズ風味フライ、大根サラダ、みそ汁	豆乳もち、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
28	金	ミートローフ、切り干し大根のごま酢和え、コーンスープ、果実	アップルサンド、ミルク	豆乳・チーズ	ご飯
29	土				
30	日				

食育だより

令和5年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラス、先生、お友だち、楽しいことがいっぱいだけど、ちょっとドキドキする新年度の始まりです。

お友だちとの食事が待ち遠しく、ホッとする時間となるように安心・安全・おいしい給食作りを心がけていきます。離乳食の進め方や、普段の食事のこと等、困っていることがありましたらお気軽にお声掛けください。



朝ごはんを食べよう!

私たちの体温は寝ている間は下がっています。朝ご飯を食べると、消化器官に刺激が与えられ、体温が上がります。これによって、脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動できるようになります。

一方で、朝ご飯を食べないと、エネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。朝から元気に過ごすためには、朝ご飯をしっかり食べることがとても大切です。

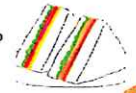
早寝早起きの習慣をつけ、生活のリズムを整えて登園できるようご家庭のご協力をお願いします。



簡単おすすめ朝ごはん

・混ぜご飯おにぎり

ちりめんや鰹節などをご飯と混ぜてラップおにぎりに！忙しい朝でも食べやすい。



・おかず一体化パン

サンドイッチやホットドッグ。パンにおかず(唐揚げやコロッケ、チーズや卵焼き)等をのせたり、挟んだりすることで、栄養バランスUP!!



・野菜たっぷり具だくさんお汁

前日に残った野菜やお肉などの具材を下ごしらえして、スープや味噌汁に。身体がポカポカするし、野菜が食べやすい。

・フルーツやヨーグルトをプラス

不足しがちなビタミン・ミネラル・カルシウムが摂れる!



0歳児さんもしっかり食器を持って食べています。

未満児さんの食事Q&A

あそび食べにはどう対応する?

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもが自分である程度食べたら、残りは介助しながら一緒に食べ進めてみましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにするといいですよ。



職員は子どものペースに合わせて介助しています。



食事の量と時間



食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、小食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいですね。

