

ちゅいんどべーす / IDEKITA 4月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ヨーグルトと コーンフレーク	ふかし芋	牛乳 ポーロ	せんべい
		チキンカレー ひじきとツナのサラダ 果実	ご飯 チャプチェ ほうれん草の磯和え トマト わかめのスープ	おかかおにぎり 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ かきたま汁 果実	コーン入りラーメン 厚揚げの甘煮 果実
		いちごのバナナコッタ	豆乳 おからと人参のケーキ	アップルサンド	クッキー
6	7	8	9	10	11
豆乳 ロールパン	きなこおにぎり	牛乳 ビスケット	ヨーグルト	牛乳 果実	せんべい
牛丼 きのこ汁 果実	ご飯 魚の南蛮漬け ブロッコリーのおかか 和え コンソメスープ 果実	ご飯 筑前煮 ドレッシングサラダ お惣のお汁 果実	ご飯 チキンカツ ゆかり和え 白菜のスープ 果実	ジャージャー麺 大根のサラダ トマト 果実	中華丼 胡瓜のたたき トマト
プリンアラモード	フレンチトースト	牛乳 フライドポテト	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	牛乳餅	ゼリー
13	14	15(わくわく)	16	17	18
きな粉トースト	ポーロ	豆乳 トースト	おにぎり	ふかし芋	せんべい
ご飯 きのこグラタン 青菜とコーンのサラダ 卵のスープ 果実	ご飯 魚の磯辺揚げ 春雨の酢の物 トマト 豆腐のみそ汁	チキンライス ミートローフ 茹でブロッコリー トマト 肉団子スープ 果実	ご飯 手作りナゲット 海藻サラダ トマト えのきのお汁	ご飯 魚のかば焼き 小松菜とパプリカの 和え物 トマト けんちん汁	親子うどん 竹輪の甘煮 チーズ
牛乳 米粉ショコラ蒸しパン	牛乳 ホットケーキ	シュークリーム	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 じゃこピザ	ゼリー
20	21	22	23	24	25
トースト	ヨーグルトと コーンフレーク	せんべい	豆乳 ロールパン	きな粉マカロニ	せんべい
ハヤシライス マカロニサラダ 果実	お弁当日	ご飯 新じゃがとごぼうの そぼろ煮 胡麻和え たまごスープ 果実	ご飯 鶏肉のからめ焼き 大根の酢の物 トマト しいたけのお汁	タコライス 豚汁 果実	ちゃんぽん ナムル トマト
牛乳プリン	カルシウムラスク	牛乳 ココアブラウニー	フルーツヨーグルト	牛乳 手作りメロンパン	ヨーグルト
27	28	29	30		
ふかし芋	牛乳 果実		豆乳 クラッカー		
ご飯 五色焼き ごぼうサラダ オニオンスープ 果実 牛乳 シュガートースト	ご飯 魚のアングレース 野菜の昆布和え トマト わかめのみそ汁 たご焼き風	昭和の日	ご飯 鶏肉のレモン焼き ハンサンスウ 春野菜のスープ 果実 焼きおにぎり		



食育だより



早寝の役割

0⁺2 歳児は 14~16 時間
 3~5 歳児は 11~13 時間の睡眠
 が必要とされています。この間に
 脳と体を休ませたりします。
 同じ睡眠時間でも、早寝の方が
 質が良いとされています。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と
 早くなり、陽の光をあびることで
 内臓を含めた全身が自然と目覚めて
 いきます。薄暗くてもカーテンを開けて、
 自然な形で子どもが目覚められるように、
 意識していきましょう。

朝ごはんの役割

朝ごはんを取ると体温が
 上がり、体と脳が目覚めます。
 日中たくさん遊び、脳と体を
 動かすことで、心地よい疲れを
 感じて質の良い睡眠につながり
 ます。

知っておきたい栄養素！

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類 エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- たんぱく質・・・体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる
- 脂質・・・ホルモンや細胞膜などの成分や体温を維持して
内臓を衝撃から守る
- 炭水化物・・・糖質と食物繊維、糖質は即効性があり、
生命活動をさせるエネルギー源
又食物繊維は腸内環境を整える

☆体の調子を整える栄養素

- ビタミン・・・代謝を促し、体の活動を正常に保つ
- ミネラル・・・骨やホルモンなど神経、筋肉の働きを調整する

食育ってどんなこと？

食育とは様々な体験を通して『食』に関する知識と
 力を育むことです。食を営む力となって基礎ができる
 乳幼児期は貴重な時期になります。

食育で目指す子どもの姿

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたい物、好きな物が増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食べた物を話題にする子ども



手作りメロンパンの作り方

材料・・・食パン 2 枚

バター 20g

砂糖 20g

卵 1 個

薄力粉 80g

ベーキングパウダー 1g

※卵の大きさによって
 少し分量が変わる場合が
 あります。

- ① 柔らかくしたバターの中に砂糖を入れて混ぜる。
- ② その次に溶き卵をいれてさらに混ぜる。
- ③ ふるった粉類を②に入れてさっくり混ぜそれを
食パンに塗りお好みでグラニュー糖をかけて
トースターで 3~5 分焼き色がつけば完成です。

水筒をきれいに洗っていますか？

水筒は普段の洗浄方法の他に、いくつかのポイントを
 おさえることで、カビ等の雑菌やにおいを防ぐ事が出来ます。

- ① 一度沸かしたお湯をいれる
- ② 必ず週 1 は水筒のパーツを全て外してハイターにつける
- ③ 蓋の裏に付いているパッキンも洗う

※3つのポイントを参考に見てみてくださいね。また、
 暖かくなると菌が増殖しますのできをつけましょう。

✿ ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食では旬の野菜を使ったおいしい給食を提供していきたいと思ひます。
 また食育活動にも力を入れていき、みんなで食べる喜びや食事に興味か
 持てるような環境作りに励んでいこうと思ひます。

