

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、青菜とコーンのサラダ、果実	フライドポテト、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
2	火		魚のおろし煮、春キャベツのサラダ、みそ汁、トマト	じゃこトースト、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
3	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	チョコチップスコーン、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
4	木		チャプチェ、ほうれん草の磯和え、みそ汁	焼き芋、牛乳	豆乳 パン	ご飯
5	金		魚のピカタ、マカロニサラダ、豚汁、果実	レモンケーキ、ミルク	牛乳、サブレ	ご飯
6	土		牛丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳、お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
7	日					
8	月	入園歓迎会	五色焼き、ポテトサラダ、清し汁、果実	シュガートースト、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
9	火		魚の照り焼き、拌三絲、根菜汁	チーズ饅頭、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
10	水		筑前煮、ドレッシングサラダ、みそ汁、果実	米粉のショコラ蒸しパン、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
11	木	お点前	飛竜頭、さっぱりサラダ、きのこ汁	野菜クラッカー、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
12	金		鶏の香味焼き、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、中華スープ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳 ふかし芋	ご飯
13	土		マーボー丼、ナムル、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
14	日					
15	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	牛乳・パン	ご飯
16	火	太陽スポーツ	魚のみそ煮、海藻サラダ、清し汁、トマト	ぜんざい あられ、お茶	豆乳、ちりめん	ご飯
17	水	わくわくランチ	タコライス、春雨サラダ、コンソメスープ、果実	カルシウムラスク、ミルク	豆乳・クラッカー	ご飯
18	木	お点前	魚の変わり揚げ、ブロッコリーサラダ、みそ汁	いちごのパンナコッタ	牛乳・コーンフレーク	ご飯
19	金		鶏の香味焼き、ひじき炒め、そうめん汁、果実	牛乳・菓子	バナナヨーグルト	ご飯
20	土		五目うどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳、パン	牛乳・ビスコ	うどん
21	日					
22	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	焼きおにぎり、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
23	火		魚の磯辺揚げ、春雨の酢のもの、みそ汁、トマト	ジャムサンド、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
24	水	わくわくおやつ	五目豆、野菜とのりのサラダ、清し汁、果実	パンダクッキー、牛乳	飲むヨーグルト パン	ご飯
25	木	お点前	魚のチーズ風味フライ、マカロニサラダ、みそ汁	牛乳もち、お茶	牛乳・ビスケット	ご飯
26	金	春の遠足(以上児)お弁当日	※お弁当の準備をお願いします	フルーツゼリー	豆乳、ちりめん	弁当日
27	土		チャンポン、トマトサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
28	日					
29	月					
30	火		チキンカレー、胡麻和え、果実	チョコチップスコーン、ミルク	豆乳・コーンフレーク	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	480kcal	カルシウム	225mg
タンパク質	19.6g	鉄分	1.8g
脂質	13.2g	塩分相当量	1.5g

食育だより

令和6年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度が始まり、ドキドキ・わくわくな気持ちでいっぱい毎日だと思います。子どもたちのすくすくと健やかな成長を願い、「おいしい〜♪」と笑顔になれる給食を作っていきたいと思います。

生活リズムを整えて、元気に過ごそう！「早寝・早起き・朝ごはん」

生活リズムは、生後4ヶ月ごろから育ち始め、5歳〜6歳ごろに完成するといわれています。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、元気に1日を過ごしましょう。



「早く寝よう」

睡眠時に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。

年齢	望ましい睡眠時間
・4〜11ヶ月	・12〜15時間
・1〜2歳	・11〜14時間
・3〜5歳	・10〜13時間
・6〜13歳	・9〜11時間

年齢別の必要睡眠時間
(national sleep foundation in usa.2015) より参照



「早く起きよう」

朝起きたら、カーテンをあけ、朝の光を浴びよう。朝の光を浴びることで、体内時間がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなるといわれています。



「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんを食べるとおやすみモードだった体を活動モードに切り替えるスイッチが3つ入ります。

朝ごはんで3つのスイッチオン

①からだのスイッチ

体温が上がり、体を活発に動かすことができます。



②あたまのスイッチ

朝ごはんが脳のエネルギーになり、集中力がupします。



③おなかのスイッチ

お腹の調子が整い、便通がよくなります。



朝ごはんは何を食べたらいいの？

まずは何か口に入れるところから始めましょう。しっかり朝ごはんを食べられるように少しずつ慣れていきましょう。

ステップ1

牛乳や野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるところから♪



ステップ2

乳製品や果物など食べやすい物から食べよう。



ステップ3

黄・赤・緑の三色食品群の中から一つずつ選んで食べよう。



ステップ4

前日の残りを取り分けたりおにぎりや簡単に調理できるものを準備してみよう。



ステップ5

主食・主菜・副菜・汁物の4つをそろえてみよう。



忙しい朝の簡単ごはん

- 混ぜご飯おにぎり
ちりめんや鯉節、ふりかけをご飯と混ぜておにぎり
- 野菜たっぷり具たくさん汁
前日に残ったお汁に野菜をプラス！朝から体がぽかぽか♪
- 甘くないビスケットと牛乳
果物をプラスすると◎

