

4月



給食だより

いとうゆい しみずかな

入園・進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思えます。特に新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。給食には、好きなものだけでなく、食べ慣れていないものや苦手なものもでてきますが、調理方法や雰囲気作りなどを工夫して楽しくおいしく食べられるよう、子ども一人ひとりの“食べる力”を育てていきます。また、当園では園内に調理室を設け、食事を手作りしています。毎日心を込めて作りますので、どんな献立か楽しみにしててくださいね！

乳幼児の食事の役

子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考えます。

保育園では、お友だちと楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきます。

給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整えるポイントになります。



毎月19日は「食育の日」です

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通したコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



春キャベツ

ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きが緩めで葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担を和らげるビタミンUを含んでいるので、揚げ物の添え物としても重宝されます。

旬の食材

4月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
1. 15	ポークシチュー、ソテー ロールパン	そばろごはん	豚肉	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ
2. 16. 30	鶏のすき煮、きゅうりの和え物 ごはん	2. 16日 ドーナツ 30日 コロコロラスク	鶏肉、ツナ缶	さとう	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ ねぎ、きゅうり
3. 17	きしめん、チーズ	おせんべい	油揚げ、花かつお チーズ	きしめん	人参、ほうれん草
5. 19	ツナスパゲティ、わかめスープ	コロコロラスク	ツナ缶、わかめ	スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき茸
6. 20	肉じゃが、酢の物、ごはん	焼きそば	豚肉、しらす	じゃが芋、さとう	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
7. 21	クリームシチュー、ドレッシング和 食パン	みかんヨーグルト	豚肉、スキムミルク わかめ	じゃが芋、上新粉 さとう	人参、玉ねぎ、キャベツ
8. 22	炒り豆腐、さつま芋の煮物 ごはん	きな粉サンド	豆腐、豚肉	さとう、さつま芋	玉ねぎ、人参、チンゲン菜
9	照焼き、じゃが芋の煮付、ごはん	もちもちチーズパン	白身魚	さとう、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん
10. 24	肉うどん	バナナ	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、小松菜
12. 26	炊き込みごはん、みそ汁、オレンジ	豆腐マフィン	豚肉、油揚げ、赤みそ	じゃが芋	人参、しめじ、さやえんどう、玉ねぎ オレンジ
13. 27	竜田揚げ、おひたし、パイン缶 ごはん	カルピス寒天	白身魚、花かつお	片栗粉、油	しょうが、キャベツ、人参、小松菜 パイン缶
14. 28	けんちん汁、南瓜の煮付、ごはん	ほうれん草と コーンの蒸しパン	豆腐、鶏肉	ごま油、さとう	大根、人参、えのき茸、ねぎ、南瓜
誕生日会 23日	チキンライス、スープ、りんご	カステラケーキ	鶏肉、豆腐		玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース 人参、あさつき、りんご

3月献立写真

1. 15. 29



ポークスパソテー
スープ

2. 16. 30



カリフラワーのクリームシチュー
サラダ、食パン

17. 31



高野豆腐の卵とじ
菜の花の和え物、ごはん

4. 18



チキンカツ、ゆかり和え
パン缶、ごはん

5. 19



三平汁、酢の物、ごはん

6



長崎ちゃんぽん風うどん

8. 22



生揚げと豚肉のみそ炒め
南瓜の煮付、ごはん

9. 23



白身魚の煮付、ごはん
卵の花の炒り煮

10. 24



ビーフソテー、スープ
ごはん

11. 25



カレーライス、ツナの和え物
みかん

12. 26



五目煮、みそ汁、ごはん

13. 27



煮込みうどん、チーズ

誕生日会



ちらし寿司、すまし汁
りんご