



ご入園・ご進級おめでとうございます

進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、4月は緊張や不安があるかと思えます。早く新しい環境に慣れ、給食の時間は楽しい、ホッとした時間になるように願っています。子どもたちが少しずつ成長する姿を給食室から見守ってまいります♪今年も『食育だより』から情報を発信していきます♪1年間どうぞよろしくお願い致します。

令和 5年 4月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 もやしナムル 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	パイン缶	しらすトースト 牛乳
3	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 春雨サラダ きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	豆乳ヨーグルト和え
4	火	炒り玄米ごはん	白身魚のごま焼き 磯辺和え 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
5	水	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ もやしとらの和え物 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	レーズンスコーン 牛乳
6	木	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 切干大根と糸昆布の煮物 ずり身のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	抹茶蒸しパン スキムミルク
7	金	炒り玄米ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	きなこクッキー 牛乳
8	土	発芽玄米ごはん	鮭の照り焼き きゃべつのみそ汁 切干大根のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	マカロニあべかわ スキムミルク
10	月	ロールパン	鶏肉とマカロニグラタン じゃこサラダ ほうれん草のスープ 果物(オレンジ)	お菓子	チョコタフィー スキムミルク
11	火	炒り玄米ごはん	スパニッシュオムレツ 春雨レタスサラダ きゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	じゃがいも丸 牛乳
12	水	発芽玄米ごはん	ボークビーンズ きゃべつのなめ茸和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ホワイトボンチ
13	木	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ボンデ・ケイジョ 牛乳
14	金	豆ごはん (発芽玄米)	とり天 春きゃべつとひじきのサラダ けんちん汁 果物(バナナ) 《お誕生日会行事食》	パイン缶	いちごの蒸しケーキ 牛乳
15	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ぶかし芋 スキムミルク
17	月	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 竹輸入りさっぱりサラダ 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	ごまときな粉のケーキ 牛乳
18	火	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
19	水	発芽玄米ごはん	チキンピカタ きゃべつのサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	フルーツ寒天
20	木	炒り玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ひじきの五目煮 ずり身のみそ汁 果物(オレンジ)	パイン缶	チーズスコーン スキムミルク
21	金	竹の子の混ぜご飯 (発芽玄米)	煮魚 切干大根ときゅうりのごま和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	青のりフライドポテト 牛乳
22	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 ほうれん草納豆和え 大根のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ラスク スキムミルク
24	月	発芽玄米ごはん	豚肉ときゃべつのみそ炒め 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	レーズンクッキー スキムミルク
25	火	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ ツナもやしサラダ きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	おさつチーズ蒸しパン 牛乳
26	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き きゅうりのごま風味 高野豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	バナナマフィン スキムミルク
27	木	おにぎり (発芽玄米)	肉うどん 小松菜の煮浸し 果物(オレンジ)	お菓子	チーズ芋もち 牛乳
28	金	炒り玄米ごはん	鶏肉のパン粉焼き きゃべつのみそドレサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	りんごケーキ 牛乳



正しい食習慣を形成するために 朝ごはんを食べよう!



朝食は、1日の生活のスタートです。前日の夜から何も食べていない身体は、朝起きた時には、**エネルギー不足**!!で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がリ、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。お屋の給食まで時間が空くので、朝をしっかりと食べ、お友だちとたくさん活動できるようにしましょう!!朝食をしっかりと食べることで、『昼食が足りない』『ドカ食い』防止にもなります♪子どもでも生活習慣病に発展する可能性があります。乳幼児の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となりますので、乳幼児期にうちに正しい生活リズムを身につけましょう♪



正気持ちよく朝食を食べるために 規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか?大人は1日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1~2回の間食の時間があります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、**早寝早起き**が大切です。朝ごはんを食べる30分前には起きるといいですね♪毎日、3食決まった時間に食事を摂ることで、規則正しい生活習慣が身につきます。子どもの起床・就寝時刻・食習慣は、大人に影響されます!!家族全員で生活習慣・食習慣を整えましょう♪一度身につけた習慣は、なかなか変えられません!!子どもの頃から正しく身につけることが大切です♪♪

