

4月 食育だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

今年度も様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食に興味を持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思っています。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体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り、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<p>おめでとう</p>	1 鶏マーマレード焼き 人参しりしり ポテトサラダ くだもの みそ汁 牛乳	2 赤魚の甘みそ焼き ひじきのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁 牛乳	3 肉うどん かぼちゃの天ぷら ほうれん草のツナ和え くだもの 牛乳	4 さんまオレンジ煮 ゆで野菜 れんこん金平 くだもの みそ汁 牛乳	5 ほっけのみりん醤油焼き じゃがいもソテー 小松菜の中華和え くだもの スープ 牛乳
	カステラサンド	くだもの	ミニ肉まん	せんべい	トラちゃんラスク
7 鮭チーズフライ きざみ野菜 春雨チャブチェ くだもの スープ 牛乳	8 チキンカレー ボイルウィンナー 海藻と大根のサラダ くだもの 牛乳	9 さばのつけ焼き ほうれん草のごま和え 炒り豆腐 くだもの みそ汁 牛乳	10 春キャベツハンバーグ ゆで野菜 昆布とツナの金平 スープ 牛乳	11 カレイのスタミナ焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダ くだもの 八杯汁 牛乳	12 鶏のからあげ ブロッコリーおかか和え もやしのひき肉炒め くだもの みそ汁 牛乳
ミニクレープ	パンケーキ	白桃ジュレ	くだもの	イチゴスティックケーキ	マーラーカオ
14 焼き肉風炒め カリフラワーサラダ かぼちゃ煮 くだもの みそ汁 牛乳	15 あじのごまみそ焼き ほうれん草の海苔和え 切干大根煮 くだもの すまし汁 牛乳	16 ミートボールトマトクリーム煮 じゃが芋コンソメチーズ ゆで野菜 くだもの スープ 牛乳	17 ぶりの照り焼き 野菜の華風和え ビーフソテー みそ汁 牛乳	18 きつねうどん あ揚げしゅうまい ひじきの五品目サラダ くだもの 牛乳	19 メバルの雑穀煮 ほうれん草の炒り卵和え ジャーマンポテト くだもの すまし汁 牛乳
シュガーラスク	ホットケーキ	きなこせんべい	くだもの	焼きおにぎり	ミニクローワッサン
21 いわしの梅煮 ブロッコリーごま和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁 牛乳	22 チキンパン粉焼き 人参サラダ れんこんソテー くだもの スープ 牛乳	23 かじきの電田揚げ キャベツの浅漬 アスパラベーコン炒め くだもの みそ汁 牛乳	24 コーンともやしの味噌ラーメン や焼きぎょうざ 小松菜ごまマヨかけ くだもの 牛乳	25 おやこ煮 ちくわのマヨチーズ焼き 春雨サラダ みそ汁 牛乳	26 しろみさかな 白身魚フライ きざみ野菜 えびグラタン くだもの すまし汁 牛乳
スイートポテト	いちごジャムサンド	原宿ドック	おいなりさん	フルーツヨーグルト	ベルギーワッフル
28 ぼだっこやき ブロッコリースタミナ炒め もやしのカレーサラダ くだもの みそ汁 牛乳	29 昭和の白 (おやすみ) 	30 ハヤシライス チキンナゲット 北海サラダ くだもの 牛乳	おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。		
リングドーナツ		パンせんべい			