

4月のこんだて

〈目標〉笑顔で楽しく食べられる子ども

2(月) ポークカレー サラスパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ソフトせん	3(火) サーモンの コーンマヨ焼き おひたし えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	4(水) 醤油ラーメン おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	5(木) 豚肉のチーズロール コーンサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	6(金) たらの野菜あんかけ おひたし 厚揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> カルピス 星食べよ	7(土) ポテトコロケ キャベツサラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船
9(月) ハヤシライス 大根サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	10(火) さんまの蒲焼き おひたし 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん	11(水) バーガーサンド ヘルシーサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	12(木) 鶏の唐揚げ ツナサラダ かき玉汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ソフトせん	13(金) サーモンの甘塩焼き おひたし 切干大根の煮物 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	14(土) 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン
16(月) チキンチュー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	17(火) たらの竜田揚げ おひたし わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニアスパラガス	18(水) 混ぜごはん おひたし 豚汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ござかなせん	19(木) おにぎりDAY 豆腐ハンバーグ 温野菜 まい茸の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たまご煎	20(金) さんまの甘煮 (大根おろし添え) おひたし じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ぱりんこ	21(土) 保育参加 
23(月) キーマカレー コーンスロー サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	24(火) ほっけの甘塩焼き おひたし ひじきの煮物 油揚げの味噌汁 フルーツヨーグルト <おやつ> 牛乳 ふくべ煎	25(水) 誕生会 焼きそば 野菜スティック 中華スープ フルーツ <おやつ> 麦茶 手作りケーキ	26(木) つくねの照り焼き 水菜サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	27(金) サーモンフライ チーズサイコロサラダ もずくの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット	28(土) 親子煮 ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿
30(月) 振替休日 	5/1(火) ポークシチュー わかめサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 しるこサンド	<h3>生活リズム</h3> <p>新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。</p> <p style="text-align: right;">「食育」より</p>			

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
★今月のアレルギー食は、卵と白身魚・青魚です。
(🍳)のマークは、卵を除去します(つなぎは、水溶き小麦粉で代用します)。
(🐟)のマークは、白身魚・青魚を除去します(代替えします)。



給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。お友だちも保護者の方も、ドキドキの毎日ですね。様々な経験を通じて、みんなで食べる喜びや食事に興味を持つような環境作り、給食作りに努めてまいりたいと思います。また、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

1年間の主な行事食の紹介



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

「食育」より

よくかんで食べよう



お知らせ

- 毎週水曜日は、完全給食になりますので、3歳以上児組さんは、ごはんはいりません。
- 水曜日以外は、ごはんが必要です。3歳以上児組さんは忘れないようにして下さい。
- 毎月第3水曜日は、おにぎりDAYとなりますので、お家からおにぎりを持たせてください(1.2.3.4.5歳児)。
- 毎月の誕生会のケーキは、手作りです。
- アレルギー食や体調に応じた特別食も手作りしますのでお知らせ下さい。

バランスのよい食事を(一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。

「食育」より