



4月の献立

〈目標〉笑顔で楽しく食べられる子ども

1(月) 豚肉の煮込み おひたし 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこ お野菜	2(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 ハッピーターン	3(水) 塩ラーメン おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	4(木) 鶏肉の照り焼き サラスパサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	5(金) たらの竜田揚げ ほうれん草の ベーコン和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	6(土) 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ まいたけの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 サラダせん
8(月) キーマカレー サイコロチーズ 入りサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	9(火) さんまの蒲焼き 青菜のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	10(水) 混ぜごはん おひたし 豚汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	11(木) 焼肉 茹で野菜 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 きどりっこ	12(金) サーモンの甘塩焼き おひたし 切り干しの煮物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこせんべい	13(土) 親子煮 おひたし もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ
15(月) 肉じゃが おひたし わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナツ サブレ	16(火) 白身魚の 野菜あんかけ おひたし キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	17(水)誕生会 サンド ウィッチ ヘルシーサラダ ジュリエンスープ フルーツ <おやつ> お茶 手作りケーキ	18(木) おにぎり day 豆腐 ハンバーグ 温野菜 まいたけの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	19(金) さばの味噌煮 干草和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ひとくちビスケット	20(土)保育参加
22(月) チキン シチュー ヘルシーサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろう ビスケット	23(火) たらの オープン焼き 和風サラダ かき玉汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 カルピス ござかなせん	24(水) 焼きそば ナムル わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	25(木) ほっけの甘塩焼き おひたし ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい	26(金) つくねの照り焼き ヘルシーサラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 牛乳せん	27(土) ソーセージと 野菜のソテー 具だくさん汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 コーン ポタージュ
<div data-bbox="68 1352 1372 1584" data-label="Text"> <p>生活リズムを整えましょう</p> <p>新年度が始まりました。新しく入園したお子さんは、園に行く日の生活リズムや園の雰囲気はまだ慣れていないかもしれませんが、毎日を元気に過ごすためには生活リズムを整えていくことが大切です。起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日同じように繰り返すことで、だんだん一日のリズムがわかっていき、体や気持ちも慣れていきます。お子さんの無理のないよう、少しずつ整えていきましょう。</p> <p align="right">「いただきます、ごちそうさま」より。</p> </div>					
<div data-bbox="68 1584 1372 1818" data-label="Text"> <p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。</p> <p>★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。</p> <p>★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。</p> <p>(🍳)のマークは、卵を除去します(つなぎは、水溶き小麦粉で代替します)。</p> <p>(🥛)のマークは、乳製品を除去します(牛乳・カルピスは麦茶で代用します)。</p> <p>(🍞)のマークは、小麦を除去します(小麦を使用していないものに代替します)。</p> </div>					

給食だより

ご入園、ご道おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。子ども達にとっては、新しいお部屋や先生・お友達など初めての環境に慣れるのに精一杯だと思います。みんなでお食べる喜びや食事に興味をもてるような環境づくり、給食作りに努めていきたいと思えます。また、食についてのお悩みや質問等がありましたら、お気軽にお声かけください。1年間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☆

ピザ作り

スイートポテト作り

クリスマスランチ

おにっこハンバーグ

かまくらまつり

ひなまつりランチ

ひなまつりケーキ

お楽しみランチ

適度な運動で食欲アップ

体を動かすことは心身の発達にとっても大切ですが、食欲を促し、快適な睡眠をもたらすことで、生活リズムが整うという効果もあります。天気の良い日はなるべく屋外で体を動かすと良いでしょう。かけっこや縄跳びなどのリズムカルな運動は、ハッピーのもとと言われるホルモンのセロトニンの分泌を促し、イライラ感をなくすといわれています。

よくかんで食べよう

- ゆっくりあじわう
- ひとくちをすくなく
- おくぼでしっかりかむ

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、ごはんが必要ですので3歳以上児組さんは忘れないようにしてください。
- 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するしますので、お知らせください。

楽しい食卓を心がけて

子どもの食が進まないといらいらしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。子育てや仕事をしながら毎食きっちり作って食べようとする、とても大変だと思います。ときには料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。

「いただきます、ごちそうさま」より。