



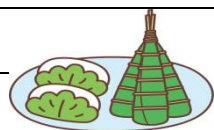
給食だより



【今月の目標】
みんなと一緒に
楽しく食べよう

平成 31 年 3 月 29 日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	ジャーマンポテト 花人参 かき卵スープ 菜の花ふりかけ	牛乳 卵ポーロ	お茶 野菜せんべい	ビスケット
2	火	鮭のムニエルタルタルソース添え ほうれん草とコーンのソテー あっさりスープ	牛乳 ウエハース	お茶 Ca せんべい	黄粉せんべい
3	水	入園式 お楽しみ弁当 (赤緑黄 色どり良く詰めましょう)	牛乳 お子様せんべい	りんごジュース マリービスケット	クッキー
4	木	ポークカレー 福神漬け フルーツミックスヨーグルト	お茶 南瓜せんべい	お茶 ぱりんこ	ソフトせんべい
5	金	ヒレカツ 粉吹き芋 トマト 春雨スープ	牛乳 お米のポーロ	お茶 バニラロアンヌ	塩せんべい
6	土	ハヤシライス スティック胡瓜 ミニトマト ミニゼリー	お茶 クッキー	りんごジュース ビスケット	
8	月	肉じゃが ほうれん草のおかか和え 卵豆腐のすまし汁 一口ゼリー	牛乳 バナナ	ミルク 苺たい焼き	醤油せんべい
9	火	玉葱入り豚肉の生姜焼き みかん入り胡瓜とわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	牛乳 玄米せんべい	ミルク 小魚せんべい	ビスケット
10	水	ツナ入り手作りコロケ 春キャベツのゆかり和え 薄揚げとわかめ味噌汁	牛乳 減塩せんべい	お茶 きな粉くずもち	ココアクッキー
11	木	2色おにぎり(わかめ・しそ) 鶏の唐揚げ 枝豆 新玉葱とえのきの味噌汁	お茶 醤油せんべい	ミルク ぶどうゼリー	揚げせんべい
12	金	鮭の胡麻フライ アスパラとベーコンのソテー 麩とわかめのすまし汁	牛乳 きな粉せんべい	お茶 干し芋	南瓜せんべい
13	土	バターロール ジャムとマーガリン 肉団子 枝豆 コーンポターージュ	お茶 塩せんべい	野菜ジュース 白い風船	
15	月	ひじき入り鶏肉のつくね煮 いんげんと人参の胡麻和え 豆腐の味噌汁	牛乳 野菜せんべい	幼児牛乳 蒸しパン	雑穀クッキー
16	火	チキンクリームシチュー ブロッコリーのドレッシングかけ りんご	牛乳 小魚せんべい	ミルク 動物ビスケット	ウエハース
17	水	かわいいの照焼き 小松菜ともやしのだんも ミニトマト 麩とわかめの味噌汁	牛乳 ソフトせんべい	ぶどうジュース ぼたぼた焼き	Ca せんべい
18	木	アジのメンチカツ 野菜入りスパゲティ炒め 根菜スープ	牛乳 ココアクッキー	お茶 ヨーグルト	こつぶっこ
19	金	春キャベツのポトフ オムレツ スティック胡瓜 ふりかけ	牛乳 りんごゼリー	ミルク 揚げせんべい	ぱりんこ
20	土	ツナカレー いんげんと人参のドレッシングかけ ヨーグルト	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	
22	月	お楽しみ弁当 (食べれる量を詰めて下さい)	牛乳 さくらゼリー	野菜ジュース ぱりんこ	塩せんべい
23	火	パンの日 パン ジャムとマーガリン ハヤシシチュー チーズキャッチ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ベビーせんべい	ミルク ふかし芋	ココアクッキー
24	水	赤魚の煮付け 野菜のだんも なんと入りにゅうめん汁 味付け海苔	牛乳 雑穀クッキー	ミルク バナナ	白い風船
25	木	誕生会 筍ご飯 ササミチーズフライ しらすと人参きんぴら 薄揚げの味噌汁	牛乳 ココアクッキー	カルピス ロールケーキ	バニラロアンヌ
26	金	こども祭り 鯉のぼりランチ オムライス 野菜入りスパゲティ炒め ハンバーグ 花麩と絹さやのすまし汁 ミニゼリー	牛乳 Ca あられ	お茶 柏餅	小魚せんべい
27	土	ジャムパン ボイルウインナーケチャップ炒め パンプキンポターージュ 茹でブロッコリー	お茶 塩せんべい	お茶 まがりせんべい	
29	月	昭和の日			
30	火	退位の日			



5月5日の端午の節句に欠かせない食べものといえば、柏餅とちまきです。柏餅を包む柏は、若い芽が生長するまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



食育活動

- 10日 きゃべつちぎり (ちゅうりっぷ・たんぼぼ組)
- 11日 おにぎり作り (さくら・うめ・ひまわり組)
- 24日 たけのこの皮むき (さくら組)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・長野・静岡・愛知
岐阜・石川・福井三重・高知・徳島
フィリピン・アメリカ

食育だより



給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。春らしい陽気になり、新年度が始まりました。当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。

入園した子どもたちにとっては昼食をみんなで食べることも新たなチャレンジ。園生活で豊かな食の経験をはぐくんでいきますので、1年間よろしくお願いたします。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。

感謝して食べよう

食べものが私たちの口に入るまでには、たくさんの方が努力しています。「いただきます」「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけではなく、野菜や果物を作ってくれた農家の方、乳製品や食肉を提供するために家畜を育てている酪農・畜産農家の方、魚介類をとる漁師の方など、食にかかわる様々な人に感謝の意味がこめられています。



「食べること」の大切さ

「食べることは生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。とくに乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げ、きっかけはたくさんあります。園で食育活動をおこないながら、ご家庭とも連携し、食の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



健康のお話

生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12～14時間、4～6歳くらいまでは10～13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズム基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

