



4月

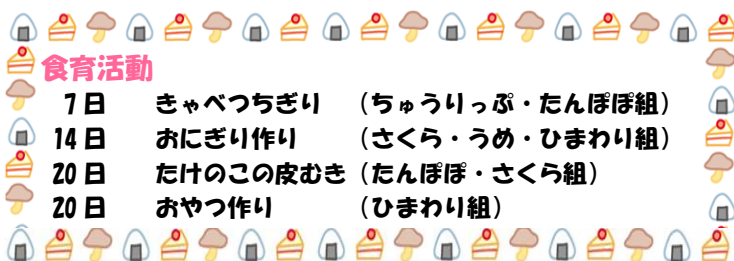
給食だより



【今月の目標】
みんなと一緒に
楽しく食べよう

2020年4月1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	水	新じゃが芋のそぼろ煮 人参のきんぴら 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい	お茶 野菜せんべい	ビスケット
2	木	鮭のムニエルレモン添え ブロッコリーのマヨネーズかけ あっさりスープ オレンジ	牛乳 ウエハース	お茶 Caせんべい	黄粉せんべい
3	金	入園式 お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めて下さい)	牛乳 玄米せんべい	りんごジュース 塩せんべい	クッキー
4	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 ビスケット	お茶 一口ゼリー	
6	月	鶏肉のさっぱり煮 野菜入りスパゲティケチャップ炒め 春キャベツのスープ	牛乳 お子様えびせん	お茶 ビスコ	塩せんべい
7	火	パンの日 パン ジャムとマーガリン ポークカレーシチュー フルーツミックス	牛乳 りんごゼリー	お茶 塩せんべい	ソフトせんべい
8	水	白身魚の磯辺フライ 人参の煮付け 花麩と絹さやのすまし汁	牛乳 塩せんべい	お茶 ヨーグルト	醤油せんべい
9	木	鶏肉のつくね煮 みかん入り胡瓜とわかめの酢の物 薄揚げと新玉ねぎの味噌汁	牛乳 ビスケットボーロ	お茶 白い風船	ビスケット
10	金	赤魚の煮付け 人参といんげんの胡麻和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 雑穀クッキー	ミルク ふかし芋	ココアクッキー
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 ビスケット	牛乳 揚げせんべい	
13	月	出し巻き卵 チーズ納豆 ほうれん草のお浸し うどん入りすまし汁	牛乳 動物ビスケット	ミルク 黄粉ウエハース	南瓜せんべい
14	火	おにぎり 鶏のから揚げ 春キャベツのソテー わかめとえのきの味噌汁	牛乳 ペビーせんべい	ミルク パンナコッタ	
15	水	ジャーマンポテトカレー風味 人参と胡瓜のドレッシングかけ 春雨スープ	牛乳 卵ボーロ	ミルク Caあられ	雑穀クッキー
16	木	かれいの照り焼き 小松菜のおかか和え 玉ねぎのすまし汁 一口ゼリー	牛乳 小魚せんべい	ミルク 黄粉くずもち	ウエハース
17	金	豆腐入り煮込みハンバーグ チンゲン菜とコーンのソテー 人参とじゃが芋の味噌汁	牛乳 お米ボーロ	ミルク 醤油せんべい	Caせんべい
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 クッキー	お茶 こつぶっこ	
20	月	お楽しみ弁当 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 卵せんべい	野菜ジュース Caラスク	ぱりんこ
21	火	誕生会 筍ご飯 ささみフライ ブロッコリー胡麻和え さつま芋の味噌汁	牛乳 乗り物ビスケット	ミルク ロールケーキ	パニラロアンヌ
22	水	豚じゃが 春雨と胡瓜の酢の物 花麩とわかめの味噌汁	牛乳 ソフトせんべい	ミルク 南瓜せんべい	塩せんべい
23	木	白身魚のフライケチャップ添え アスパラとベーコンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 白い風船	ミルク 揚げせんべい	ココアクッキー
24	金	麻婆豆腐 もやしと胡瓜のナムル バナナ	牛乳 ピーチゼリー	ミルク 黄粉せんべい	白い風船
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 黄粉せんべい	りんごジュース Caせんべい	
27	月	鯖の味噌煮 胡瓜の中華和え かき卵汁 りんご	牛乳 お子様せんべい	ミルク 醤油せんべい	小魚せんべい
28	火	ツナ入り手作りコロッケ 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 野菜せんべい	ミルク ビスケット	揚げせんべい
29	水	昭和の日			
30	木	ヒレカツ ブロッコリーのドレッシングかけ トマト 南瓜の味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク 小魚せんべい	黄な粉せんべい



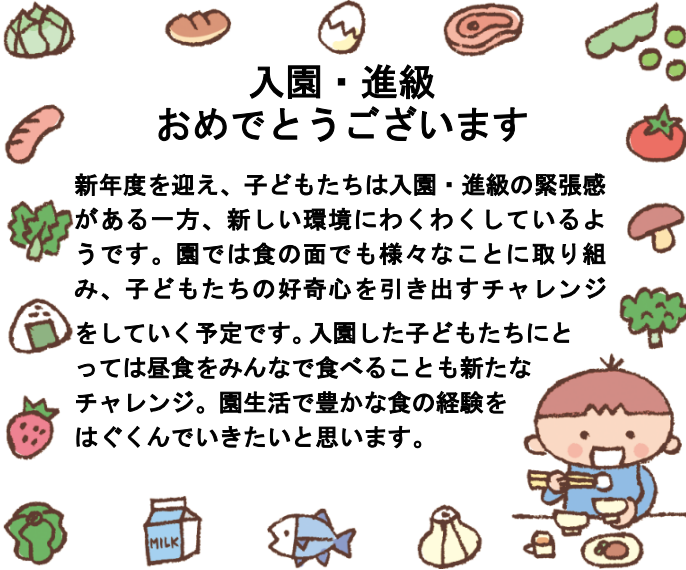
手作りおやつ



【今月使用する食材の産地】

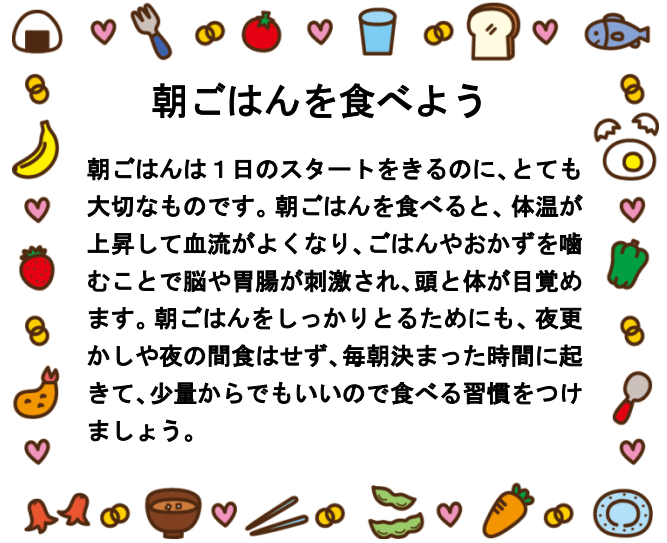
北海道・青森・長野・静岡・愛知・岐阜
豊・富山・石川・福井・三重・和歌山・
高知・徳島・長崎・福岡・フィリピン・

食育だより



入園・進級 おめでとうございます

新年度を迎え、子どもたちは入園・進級の緊張感がある一方、新しい環境にワクワクしているようです。園では食の面でも様々なことに取り組み、子どもたちの好奇心を引き出すチャレンジをしていく予定です。入園した子どもたちにとっては屋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たいと思ひます。



朝ごはんを食べよう

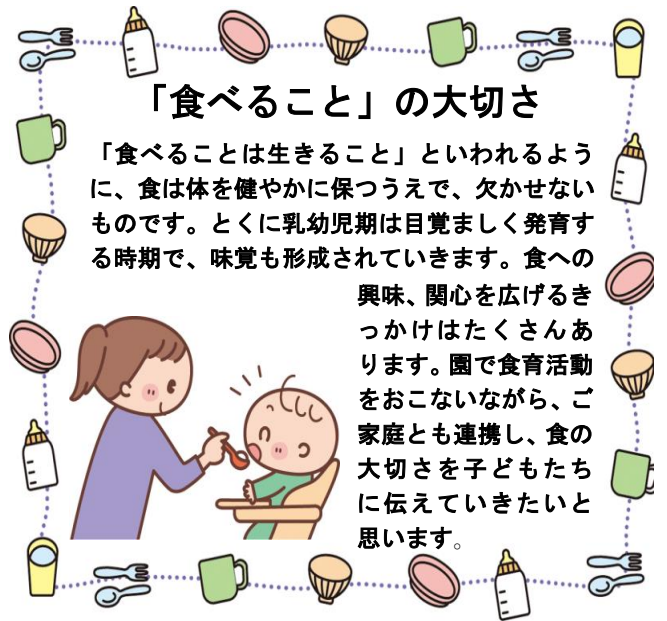
朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。

食のマナーチェック

あいさつをしよう

日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は、生きものの命をいただいて自

分の命をつなげることへの感謝、食事が食卓にのぼるまでにかかわってくれた人への感謝が込められています。気持ちよくあいさつができれば、食事中的笑顔も増えるでしょう。



「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、関心を広げる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。



楽しい食卓を心がけて

子どもの食が進まないといライラ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ちりと作って食べようとするのは、とても大変なことと思ひます。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む時間づくりを心がけましょう。



生活リズムを整えましょう

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ずに苦労しているかもしれませんが、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くり返すことで、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。お子さんに無理のないよう、少しずつ整えていきましょう。

