

すこやかだより 4月

2023. 3. 27

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土	きぼうほいく 希望保育		保育希望の方はお弁当の持参をお願いします。 ご協力ありがとうございます。	せんべい	どらやき
2 日					
3 月	にゅうえんじんきゅういわ かい 入園・進級を祝う会	ごはん	さかなのかおりふらい げちやっぶいため べじたぶるすーぶ ばなな	じゃむさんど	れあよーぐると けーき
4 火	はついきけいそく 発育計測	にんじん ごはん	けんちんうどん すのもの おれんじ	ぐれーぶかんでん	ふらいどぼと
5 水		むぎ ごはん	さかなのわふうまよねーずやき うのはないり かぼちゃのあまに きのかじる ばなな	じゃがいももち	まどれーぬ
6 木		ごはん	とりのからあげ ぼてとさらだ みそしる おれんじ	よーぐるとあえ	しおやきそば
7 金		ごはん	たまごのやまやき こまつなめかぶあえ すましじる ばいんあつふる	まかろにの あべかわふう	びーちぜりー
8 土		ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの& うえはーす	ほっとじゃむさんど
9 日					
10 月		ごはん	さかなのごまみそやき ごもくきんびら ゆでやさい いもにじる おれんじ	さつまいもの ばたーやき	ぐれーぶふる一つ ぜりー
11 火	こうつあんげんしどう 交通安全指導	ろーるぼん	はんばーぐ すばげていさらだ はるきやべつすーぶ ばなな	りんごかんでん	ちゅうかふうおこわ
12 水		ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる おれんじ	ぼんでけーじょ	ぼっぶこーん
13 木		むぎ ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ すましじる ばいんあつふる	しゅがーらすく	たこぼーる
14 金	しどうしどう くみ 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのあまずづけ ひじきのにつけ いなかじる ばなな	かわりくずもち	こーんまよとーすと
15 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	ほっとけーき	おからいりけーき
16 日					
17 月	ひなんぼうはんあんげんしどう 避難防犯 安全指導	ごはん	さかなのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ ぐたくさんじる ばなな	わふうぼと	ますかっつぜりー
18 火		ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー ばいんあつふる	わらびもち	そふとどーなつ
19 水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	びらふ	たんどりーちきん まかろにさらだ すなっぶえんどう やさいすーぶ ばなな	おれんじかんでん	びぎとーすと
20 木		むぎ ごはん	はるやさいのかきあげ だいこんのすのもの すましじる おれんじ	くらっかー じゃむさんど	ばななけーき
21 金		ごはん	どうふいりとりつくね きやべつゆかりあえ みそしる ばなな	おさつごまやき	ちゅうかふう くつきー
22 土		ごはん	にくみそどん じゃこさらだ おれんじ	ちーずすていっく ばい	すいーとぼと
23 日					
24 月		ごはん	がんもどき はくさいとおおなのごまあえ みそしる ばなな	じゃがいもの おーぶんやき	ふる一つみつくす ぜりー
25 火		ごはん	さかなのかれーやき だいこんとべーこんのそてー ゆでやさい ぼとふ おれんじ	くらっかーびぎ	やさいちっぶす
26 水	たんじょうひかい 誕生日会	たけのこ ごはん	だいちごころつけ いときりこんぶのにつけ ゆでぶろっこりー みそしる いちご	やさいじゅーす かんでん	ばるみえ
27 木		ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ すていっくきゅうり すましじる おれんじ	もちもちばん	めろんばんふう とーすと
28 金	しどうしどう くみ 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ぶたにくときやべつゆかりのいじめゆでやさい とうふのちゅうかふうすーぶ ばなな	とうにゅうくずもち	おからなげつと
29 土	しょうわ ひ 昭和の日				
30 日					

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい春の訪れとともにいよいよ新しいスタートです。子どもたちは、新しい友達、新しい先生、新しいお部屋で活動に取り組んでいくことにドキドキ、ワクワクしていることと思います。園の食事は、作りたてのおいしい給食を毎日食べることができます。初めて食べる食材に戸惑うこともあるかもしれませんが、みんなと一緒に食べることで徐々に食べられる食材も増えていくと思います。

ご家庭でも、毎月配布するすこやかだよりを参考に、「今日は何を食べたの?」「どんな食材が入っていたかわかるかな?」など、お子さんと会話を楽しんでください。調理室では子どもたちの心を育てる食事作り、そして楽しく食事ができるように頑張ります。

～朝ごはんは脳のエネルギー～

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。脳は眠っている間もエネルギーを消費しています。

このエネルギーには、ご飯などから得られるブドウ糖を使い、朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足して、いろいろと良くないことが起こります。朝ごはんを抜くと十分に体温が上がらなず、「低体温」の状態に陥ります。この状態が続くと、身体を守ってくれているホルモンや酵素の分泌が妨げられ、免疫の働きも落ちます。その結果風邪などの感染症にかかりやすくなります。

☆バランスの良い朝ごはんとは・・・?

一日のうちの一食は、3つのグループ食品群がそろったメニューを考えましょう。

- ①黄グループ・・・主にエネルギーの基となる。(パンやご飯などの炭水化物)
- ②赤グループ・・・主に血や肉となり、体を作る基となる。(肉、魚、卵、乳製品などのたんぱく質)
- ③緑グループ・・・主に体の調子を整える。(野菜などのビタミン)

* 食物アレルギー除去食について *

園における食物アレルギーを持つ児童の食事については、医師の診断・指導に基づいて可能な範囲でアレルギーの原因食品を除き、代替食として他の食品で栄養を確保し、形や色など他の児童と似たものになるよう工夫し実施しています。医師の指示を基に家庭と園が連携を密にし、進めていきたいと思っておりますので、代替食依頼書を記入し、指示書と一緒に園へ提出してください。なお、年度始めには食物アレルギーを持つ児童全員に指示書の提出をしていただいておりますので、よろしくお願いいたします。(用紙は園にありますので、クラス担任へ声をかけてください。)

* 体調がすぐれない時の食事内容の変更依頼について *

体調がよくない時の食事については、家庭にお配りする”家庭からの連絡カード”にお子さんの前日からの食事の様子や症状などを記入して、登園の朝、保育教諭にお知らせください。保育教諭より連絡を受けた栄養士が症状に合わせて食事内容の変更を行ないますので、よろしくお願いいたします。

