

4月いただきますだよ

2021. 3. 26
せんにしのおか

4月の食育のテーマ



ともだちと楽しく食べよう

気候もすっかり春の暖かさに変わり、新しい年度がスタートを迎えました。皆さまご入園・ご進級おめでとうございます。これから、お友だちや先生と過ごしていく中で生活リズムを整えるためにもよく食べて、よく遊んで、よく寝ることが大切です。新しい先生、新しいお友だちと早く馴染んで楽しい園生活をおくっていききたいですね。調理の先生たちもみんなに美味しい料理を力合わせて作っていきます。今年1年もどうぞよろしくお願いいたします。

「朝ごはんを食べよう！」



1日のスタートは朝、目が覚めて食事をとることによって始まります。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温があがり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり元気に遊ぶことができません。また、一回の食事の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

管理栄養士 原本 ちさと

行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	・やきざかな ・わふうサラダ ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・シュガートースト
2 金	・ハッシュドビーフ ・ブロッコリーのおかかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・りんごケーキ
3 土	・とりにくのいなかに ・こまつなのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしもち	・おちゃ ・セサミパイ
4 日			
5 月	・マーボーどん ・ごまずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニふう	・スキムミルク ・レモンラスク
6 火	・さかなのやさいあんかけ ・キャベツとコーンのちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・ブルーチェ
7 水	・いかとやさいのカレーいため ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・マドレーヌ
8 木	・さばのしおやき ・じゃがいものきんぴら ・すのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・チーズクッキー
9 金	・うずみふう☆てりやきどん ・ツナとスナップえんどうのごまあえ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
10 土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・きなこトースト
11 日			
12 月	・アスパラガスとキャベツのみそいため ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・マーラーカオ
13 火	・なんぶやき ・ゆかりあえ ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごむしぱん	・スキムミルク ・ポテトチップス
14 水	・いかとこんにやくのにつけ ・ささみのわふうサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・もちもちぱん
15 木	・ポークピカタ ・シーザーサラダ ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・ポップコーン
16 金	・さわらのさいきょうやき ・ゆかりあえ ・かぼちゃのあまに ・いちご	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・フレンチトースト
17 土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・じゃがいものオープンやき	・おちゃ ・チーズパイ
18 日			
19 月	・ぎゅうどん ・そくせきづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさしいケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
20 火	・エビチリ ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
21 水	・さかなのバターやき ・ポテトサラダ ・ゆでアスパラ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・マフィン
22 木	誕生日会 ・はるのたきこみごはん ・えびのまりあげ ・はるキャベツのすのもの ・しんじゃがのもの・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・パインケーキ
23 金	・やきにく ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ジャムパイ
24 土	・とうふのふくめに ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・おちゃ ・ブルーチェ
25 日			
26 月	・とりにくのカレーやき ・スナップえんどうのやさいソテー ・さつまいものグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンむしぱん	・スキムミルク ・チョコチップケーキ
27 火	・チンジャオロース ・かにずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・おからドーナツ
28 水	・さかなのさざれやき ・ケチャップソテー ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・シスコーククッキー
29 木			
30 金	・レバーチップ ・リャンパンサンデー ・むしかぼちゃ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぱん	・スキムミルク ・ピザトースト



せんにし やさいの園

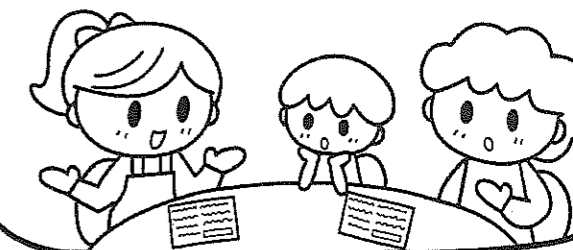
園では、せんにし広場の送迎駐車場横に畑があります。季節ごとに旬の野菜を子どもたちと植え、収穫したり、野菜と触れ合って食べ物のおもしろさを学んでいきます。また、坂道のプランターにも旬の野菜や果物を植えています。キャベツ・ブロッコリー・えんどうまめ・レタスなどあらたに植えています。給食に出るのが楽しみです♪

いちごの花も咲いています。園に来る時や帰る時に子どもたちと一緒に何の野菜かな？と見ていただけたら嬉しく思います。



食物アレルギーを持つ児童について

こども園では可能な限りアレルギーの原因食品を取り除き、代替食品を使用して除去食を作るなどの対応を進めています。医師の診断に基づいたうえで除去食対応を実施していますので、こども園で用意している代替食依頼書にご記入のうえ、指示書とともにこども園にご提出ください。



4月誕生日会メニュー

- ◎春の炊き込みごはん
- ◎えびのまり揚げ
- ◎春キャベツとスナップえんどうの酢の物
- ◎しんじゃがの煮物 ◎いちご

春野菜をたくさんつけたメニューです。
子どもたちに大人気のまりあげといちごもお楽しみに☆