

# 給食だより 平成31年度 4月号 同胞保育園

## 入園・進級おめでとうございます！

新年度がいよいよ始まり、新しいお部屋や生活に心が躍ってしまうお友達や、緊張してしまっていつものように生活出来ないお友達もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
今回は、新生活をスタートするにあたり、疲れをとる食事についてお話ししたいと思います。

### ★お子さんの食生活を見直しましょう★

#### 朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食をぬいたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

#### いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足し、エネルギーが上手く消費されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

#### 夕食は早めに。夜食は控えましょう！

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

#### 家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけでなく「心のエネルギー」も摂りこむことが出来ます。

## 給食について

- ◎3歳未満児・・・午前・午後のおやつを含む完全給食です。
- ◎3歳以上児・・・副食と午後のおやつは給食提供されますが、主食(ご飯)が必要です。



ご飯は保温庫に入れますので、アルミ、またはステンレス製のお弁当箱を使用してください。

ご飯量はお子様の食欲・体調等を考慮し、適量を入れて下さい。

ご飯にふりかけをかけたり、菓子パンを持たせるのはやめましょう。

ご飯は衛生管理面から、当日炊飯したものを持参するよう努めて下さい。

◎毎週土曜日は麺類の日となっております。白ご飯は不要です。

◎お誕生会等の行事食の日はご飯も提供となっておりますので、白ご飯は不要です。

◎  スプーンマークの日はスプーン持参をお願いしています。

◎★マークのついているおやつは、手作りおやつです。



18日はお誕生会なので白ご飯はいりません。

		昼 食		午後のおやつ				昼 食		午後のおやつ	
1	月	カレーライス とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス かにかま		牛乳	★麩ラスク	15	月	中華丼 ぶたにく いか はくさい たまねぎ にんじん きくらげ 春雨サラダ はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり		牛乳	★いちご ヨーグルト
2	火	魚の素焼き ひじきの煮物 さけ ひじき にんじん あつあげ しらたき 豚汁 ぶたにく だいこん さといも ごぼう しょうが		牛乳	クレープ	16	火	魚のめんたい焼き 切り干し大根の煮物 しろみさかな たらこ にんじん うすあげ きぬさや 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのき わかめ		牛乳	今川焼
3	水	鶏の唐揚げ もやしの三杯酢和え とりにく たまご もやし にんじん コーン 味噌汁 とうふ こまつな えのき なめこ		牛乳	りんご ビスケット	17	水	肉団子スープ ミートボール にんじん はくさい はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウインナー にんじん コーン パセリ		牛乳	★揚げパン
4	木	八宝菜 ぶたにく きゃべつ いか たけのこ しいたけ スーミータン コーン ハム たまねぎ パセリ たまご		牛乳	★さくさく クッキー	18	木	 <b>お誕生会</b>  筍ご飯 出し巻卵 チキンカツ マカロニサラダ あおさ汁 果物		牛乳	ケーキ
5	金	エビカツ シルバーサラダ えび はるさめ きゅうり にんじん ハム コンソメスープ キャベツ セロリ たまねぎ にんじん		牛乳	★たこ焼き	19	金	筑前煮 とりにく たけのこ にんじん さといも 船場汁 さけ だいこん にんじん さといも とうふ		牛乳	★ふくれ菓子
6	土	野菜ラーメン ぶたにく きくらげ きゃべつ もやし 焼き餃子 ぎょうざ		牛乳	ゼリー せんべい	20	土	わかめうどん うどん たまご にんじん わかめ たまねぎ はねぎ がね天 ごぼう にんじん さつまいも		牛乳	ゼリー せんべい
8	月	親子丼 とりにく たまねぎ にんじん しいたけ みつば カミカミサラダ だいず さつまいも えだまめ コーン		牛乳	★きなこ団子 (未満児は マカロニきな粉)	22	月	ハヤシライス ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん ミモザサラダ ブロッコリー キャベツ きゅうり ハム		牛乳	★シフォン ケーキ
9	火	魚のマヨネーズ焼き キャベツの和え物 しろみさかな パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー さつま汁 さつまいも とりにく ぶかねぎ だいこん ごぼう		牛乳	★おからマフィン	23	火	魚の磯辺揚げ 人参の王佐酢和え しろみさかな あおのり にんじん もやし 味噌汁 だいこん とうふ うすあげ はねぎ		牛乳	★カルピス ゼリー
10	水	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう しいたけ そうめん味噌汁 そうめん たまねぎ だいこん うすあげ		牛乳	バナナ ビスケット	24	水	おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ あつあげ 白和え ほうれんそう ごぼう こんにゃく にんじん		牛乳	プチ シュークリーム
11	木	魚の味噌漬け焼き 焼きビーフン さけ ビーフン ぶたにく にんじん ピーマン かきたま汁 たまご とうふ だいこん にんじん		牛乳	ミニワッフル	25	木	魚の変わり照り焼き 青菜の和え物 さけ もやし にんじん ハム こまつな なめこ汁 とうふ なめこ はねぎ		牛乳	★ミニ肉まん
12	金	メンチカツ 大根の酢の物 メンチカツ だいこん キャベツ ツナ にんじん 吉野汁 とうふ こんにゃく だいこん にんじん		牛乳	★ふかし芋	26	金	鶏のレモン風味揚げ フロッキーの卵和え とりにく にんにく フロッキー にんじん コーン かいのこ汁 だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ		牛乳	バナナ せんべい
13	土	 <b>保護者会</b> <b>パン給食</b> 				27	土	焼きそば ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 味噌汁 たけのこ うすあげ わかめ		牛乳	ゼリー ビスケット



