

給食だより

4月号

令和2年4月1日
 幼保連携型認定こども園新庄幼稚園

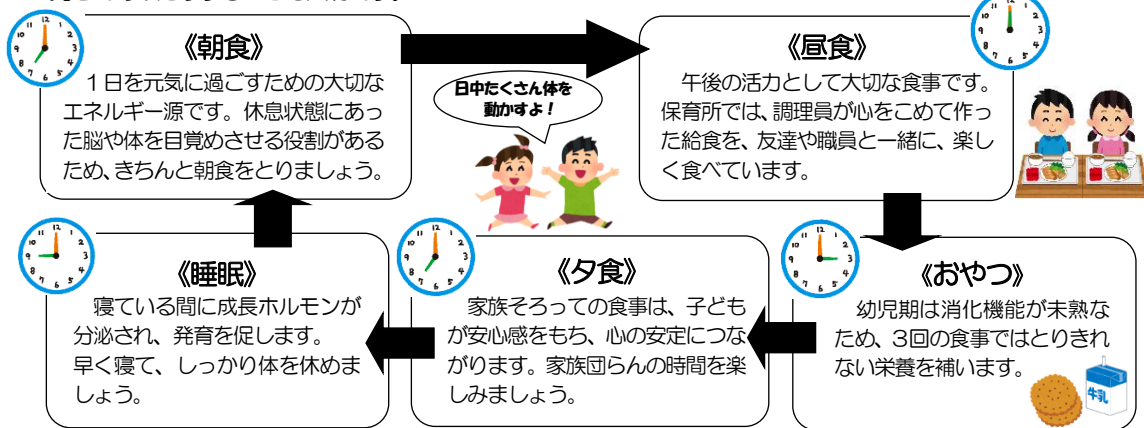


ご入所、ご進級おめでとうございます。子ども達は、新しい友達との出会いや、保育所生活への期待に胸をときめかせていることでしょう。
 さて、保育所給食では、子ども達の健やかな成長を願い、家庭の味や季節感を取り入れた献立を作成しています。安心・安全で、おいしい給食づくりを心がけていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

規則正しい生活習慣を身につけよう

健康な体と心を育むためには、睡眠・食事・運動の生活リズムをつくるのが大切です。生活リズムの乱れは子どもの成長や健康に影響しやすいので、規則正しい生活を送ることができるよう心がけましょう。

また、幼少期の子どもは、まだ時間の感覚がはっきりとわからないので、おうちの方が声かけしたり、お手本を見せてあげたりすることも大切です。



朝食の理想的な組み合わせ

- エネルギーを補給する糖質（ごはん・パン・麺類等）
- 体をつくるたんぱく質（魚・肉・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品等）
- 体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維（野菜・きのこ・海藻・果物等）

3つのグループから食材を組み合わせるとバランスよく食べることが大切です。

<献立紹介> ツナ入りオムレツ~4人分~

油	適宜	さとう 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々 (ケチャップ 適量)
ツナ缶	30g ④	
卵	4個	

- ① ツナ缶の汁気を切っておく。
 - ② 卵を割り、④を入れて混ぜる。
 - ③ ②に①を加え、熱したフライパンに油をひき、②を流して焼く。
- ☞ 卵は、半熟程度まで菜箸で混ぜながら加熱すると、ふわふわの食感になり、調理時間も短縮できます。
- ☞ 茹でたほうれんそうやミックスベジタブル、チーズ等を入れて作ると栄養価がアップします。
- ☞ 好みで、ケチャップを添えると彩りが豊かになります。

今月の目標

1日の生活リズムを整えましょう

◇毎月19日は食育の日です。
 今年度の食育の日のテーマは、『世界の味めぐり』です。
 （4月は『アメリカ』の献立を取り入れています。）

※ 今月の献立 ※

日	曜	献立名	午後のおやつ
1	水	ゆかりごはん・魚のレモンみそ焼き・コーン和え・煮しめ	ミニたい焼き
2	木	ごはん・焼肉・スティックきゅうり・高野豆腐合煮	フライドポテト
3	金	焼きそば・ちくわの照り煮・甘酢和え・ミニパン缶	おこめリング
4	土	バターロール・りんごジャム・型抜きチーズ・牛乳	カステラ
6	月	ごはん・カレームニエル・塩きゅうり・切干大根合煮	カルシウムせんべい
7	火	ごはん・親子煮・粉吹芋・マリネサラダ	マカロニのあべかわ
8	水	ごはん・鶏肉の空揚げ・そえ野菜・白ねぎの卵とじ	黒ごませんべい
9	木	ごはん・鮭の南部揚げ・チンゲンサイひたし・野菜のスープ煮・黄桃缶	コーンのおほしさま
10	金	ごはん・豚肉の塩だれ炒め・ゆでキャベツ・トマト・かぼちゃのうま煮	みかんタルト
11	土	食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳	バームクーヘン
13	月	和風スパゲティ・鮭の照焼き・ブロッコリー	バナナ
14	火	ごはん・厚揚げチャンプルー・春巻き・白菜漬・冷凍りんご	たべっこペビー
15	水	とろろ昆布ごはん・鶏肉の塩こうじ焼き・もやししょうゆ和え・トマト・じゃがいものつや煮	ヨーグルト
16	木	ごはん・だし巻卵・小松菜のごま和え・ひじき旨煮がんとどき添え	麩のラスク
17	金	食パン・魚のたつた揚げ・大根サラダ◇コーンチャウダー	リラクマソフトせんべい
18	土	バターロール・みかんジャム・棒チーズ・牛乳	ドーナツ
20	月	とうもろこしごはん・メンチカツ・ブロッコリーのごまだれ・麩のすまし汁・お祝いいちごゼリー	ムーンライト
21	火	ごはん・鮭の塩焼き・きゅうりのみそ和え・炊き合わせ・チェリー缶	未:こめせんべい 幼:こぶ柿
22	水	食パン・ツナ入りオムレツ・キャベツひたし・鶏肉のトマトジュース煮	フルーツポンチ
23	木	ごはん・たらの照焼き・小松菜ひたし・トマト・五目みそ汁	フレンチトースト
24	金	ごはん・揚げ豆腐の野菜あんかけ・ウインナーソーテー・ゆかり和え	巨峰ゼリー
25	土	食パン・ブルーベリージャム・チーズかまぼこ・牛乳	マドレーヌ
27	月	カレーライス・福神漬・ほうれんそうナムル・清見オレンジ	チヨイス
28	火	青菜ごはん・豚肉の生姜焼き・即席漬・若竹汁	ぼたぼた焼き
30	木	ごはん・麻婆豆腐・蒸しかまぼこ・ブロッコリーひたし	ラングリー