



今月のテーマ 食前・食後のことばを唱和しておいしくいただきます。  
 今月の目標 保育園の給食に慣れ、楽しい雰囲気食べる。



## ご入園、ご進級おめでとうございます！！

4月になり、新しい年度の始まりですね。  
 新しいクラス、新しい友達に囲まれドキドキ、ワクワク、期待に胸いっぱいだと思います。  
 保育園での食事は家庭で食べ慣れたものはもちろんですが、行事食や郷土料理、旬の野菜を使ったクッキングなどたくさんの食べ物に触れ、慣れてもらいたい嫌いなものが少しでも好きになってもらえるようになってほしいと思います。

★★ 元気な子どもになるために ★★  
 ~給食室からのお願い~

### ①早寝・早起きの習慣をつけましょう！！

最近では大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまっている子どもが増えているようです。  
 夜型の生活習慣は乳幼児期の生体リズムの形成や活動量に影響を与えます。  
 食事のリズムを規則正しくするためにも早寝・早起きは大切です。



### ②食事の時間を決めましょう！！

食事の時間をきちんと決めると体のリズムが整い、消化・吸収もよくなります。  
 時間を決めずにだらだら食べるといつまでも満腹で、食欲もわきません。  
 おやつも時間と、小皿に取り分けて食べる量を決め、規則正しい生活リズムの中に組み込みましょう。

### ③朝ごはんはしっかり食べましょう！！

ここが一番、お願いしたい項目です。「朝ごはん、なに食べてきた～??」と、聞くと「ドーナツ!!」や「甘いパン～!!」。。  
 お母さん達の朝は時間に追われ、毎日忙しいものですね。何も食べてこないよりいいのですが、それらは油と砂糖のかたまりでしかありません。大切なお子さんの体の為にも、保育園に来る日だけは栄養たっぷりのみそ汁に温かいご飯とおかずには納豆、卵、ハムなどのたんぱく源をぜひ、一緒に♪♪パンの時は、菓子パンより食パンにケチャップ味の野菜とチーズをのせたピザトーストやロールパンには卵やキュウリをはさんで少しでも栄養アップを目指していきましょう♪

朝ごはんは、お昼ごはんまでの大切な、大切なエネルギー源です！！  
 保育園では朝から楽しい遊びがはじまりますので、元気いっぱい遊ぶためにも朝ごはんをしっかり食べてから登園していただけるようお願いいたします。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	ぶたじる しおっぺ	くろごまクッキー	いりこ・あられ
2	火	さかなのオーロラソースかけ ソテー かぼちゃのこんぶに	おからスティック	コーンフレーク
3	水	なのはなにくだんご やさいいため	にまめ	こんぶ・ミニサラダ
4	木	さかなのかばやき みそマヨサラダ そうめんじる	いちごのムース	カステラ
5	金	すきやきふうに のり	たまごサンド	ヨーグルト
6	土	入園式		
8	月	シチュー ごまあえ	ホットケーキ	りんご
9	火	こうやのたまごとじ だいこんサラダ	いもてん	いりこ・とんがりコーン
10	水	さかなのカレーピカタ おかかあえ わかめスープ	おきなわふうくずもち	チーズ
11	木	ぶたにくのしょうがやき カミカミサラダ	コーンフレーク	枝豆
12	金	さわらのてりやき たけのこのかかにはるさめサラダ	フルーツヨーグルト	こんぶ・丸ぼうろ
13	土	なのはなごはん くだもの		
15	月	しょうじんりょうり みそしる	くさだんご	いりこ・梅の香巻
16	火	遠足	おかし	バナナ
17	水	おやこじる ちゅうかサラダ	ココアりんかけ	こんぶ・リッツ
18	木	さかなのマヨやき いそあえ	あべかわ	ふかし芋
19	金	★誕生日★たけのこのごはん ハムカップ カレーマヨあえ コーンスープ	おやゆびひめサンド	かりんとう
20	土	やきそば くだもの		
22	月	にくじゃが すみそあえ	あんになどうふ	いりこ・黒棒
23	火	とりのケチャップに ナムル わかたけじる	おかかごはん	オレンジ
24	水	さかなのカレーあんかけ まめのサラダ	パンプキンパイ	ベジたべる
25	木	はっぼうさい くきわかめのつくだに	てづくりおこし	ヨーグルト
26	金	オランダあげ マカロニサラダ	バナナのケーキ	こんぶ・ビスコ
27	土	パン くだもの		
29	月	昭和の日		
30	火	けんちんじる ごまずあえ	えだまめ・チーズ	いりこ・卵ボーロ

19日は誕生日なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成25年4月6日 城北アソカ保育園



4月3日の新メニュー、菜の花肉団子です。  
 コーンを菜の花の花びらに見立てて、材料を混ぜ込み蒸したら出来上がりです♪♪みんなよく食べてくれたので家庭でも作られてみて下さい。

- \* 4人分
- ・豚ミンチ…300g
- ・キャベツ…120g(みじんぎり)
- ・長ネギ…40g(みじんぎり)
- ・コーン…120g
- ・生姜…適量(すりおろし)
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩…小さじ2/1
- ・酒…小さじ2/1
- ・片栗粉…適量

