



給食だより



今月のテーマ 正しい食べ方
 今月の目標 食前・食後のあいさつをする

平成28年4月28日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	さかなのみそマヨやき カミカミサラダ	おからマフィン	ゼリー・こんぶ
3	火	憲法記念日		
4	水	みどりの日		
5	木	こどもの日		
6	金	かぶとはるまき かぼちゃサラダ	こいのぼりクッキー	いりこ・えびせん
7	土	やきそば オレンジ		
9	月	カレー ゆかりあえ	カスタードクリームあえ	枝豆
10	火	ちぐさやき アーモンドサラダ	コーンフレーク	丸ぼうろ
11	水	はっぼうさい くきわかめのつくだに	パウンドケーキ	バナナ
12	木	ポテたまぐラタン おかかあえ	いりこのてんぷら	ウエハース
13	金	さかなのケチャップがらめ バンバンジーサラダ	ジャムパン	チーズ
14	土	かきあげうどん オレンジ		
16	月	しょうじんりょうり みそしる	きなこだんご	かりんとう
17	火	すきやきふうに のり まめだんご	オレンジゼリー	ホットケーキ
18	水	タンドリーサーモン あまずあえ	フレンチトースト	リッツ
19	木	ホイコーロー ちゅうかサラダ	こくとうポップコーン	りんご
20	金	降誕会 そぼろごはん エビフライ サラダ スープ いちご	おたのしみ	ビスコ
21	土	そらまめのスパゲティ オレンジ		
23	月	こうやのたまごとじ じゃこサラダ	フルーツヨーグルト	ふかし芋
24	火	ししゃも いそあえ グラッセ かきたまじる	カレーむしぱん	いちご
25	水	ポークケチャップ かぼちゃのこんぶに	ぜんざい	枝豆
26	木	クリームコーンにきりぼしのにももの	ひじきおにぎり	ヨーグルト
27	金	さかなのタルタルソース すのもの グリンピースのカップケーキ	りんかけ・くだもの	チーズトースト
28	土	パン バナナ		
30	月	じゃがいものそぼろあん なっとうあえ	ココナッツまぶしだんご	オレンジ
31	火	さかなのパンこやき ごまあえ	ピースごはん	サラダせんべい

おいしく楽しくきれいに食べよう

三角食べを心がけよう!!










ご飯ばかり、おかずばかり食べる、
 "ばかり食べ"が習慣になっている子が多い様です。ばかり
 食べは、先に好きなものばかり食べてしまい満腹になったうえ
 に、嫌いなものが残っているとますます食べにくくなり、残して
 しまい栄養のバランスが悪くなります。
 "三角食べ"は一品ずつ食べるより栄養の吸収率も良くなり、
 順番に少しずつ食べお腹いっぱいになり残してしまっても栄養
 のバランスの偏りは避けられます。



いただきます・ごちそうさま

私たちが食事をする時には、たくさんのいのちをいただきます。また、その食材を育てる人、
 運ぶ人、調理をする人などとてもたくさんの人たちの手がかかわって、食卓へと並んでいま
 す。
 感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。

こんな食べ方していませんか

- ①背中が曲がっていませんか
 背筋がピンと伸びることでお腹の働きを良くします。
 
- ②スプーン、フォーク、お箸、お茶碗は正しく持っていますか
 しっかりと安定した持ち方は、良い姿勢への第一歩です。一緒に食べる身近な人がお手
 本です。

- ③ひじをついて食べていませんか
 姿勢が前かがみになり、姿勢が悪くなります。
 
- ④食事中に立つ、歩いたりしていませんか
 食事は落ち着いてゆったりと食べられる環境をつくりましょう。
- ⑤口に食べ物が入ったままでお話していませんか
 こぼしたり、一緒に食べている人に口の中の物を吹き飛ばしたり、口の中の食べ物が見え
 て嫌な気分になってしまいます。また、よく噛むこともできません。
- ⑥みんなと一緒に食べましょう
 誰かと一緒に食べる事でマナーが身につきます。
 

いちごのムース(10人分)

- ・いちご: 150グラム
- ・牛乳: 100cc
- ・粉ゼラチン: 10グラム
- ・砂糖: 50グラム
- ・ヨーグルト: 250グラム

作り方

- ①ゼラチンを牛乳の中に振り入れ、ふやかしたら湯煎にかけ溶かします。
- ②いちごは洗ってへたを取り、ミキサーでピューレ状にします。
- ③1と2、砂糖、ヨーグルト、をすべて混ぜ、容器に入れて冷
 えて固まったら出来上がりです。



20日は降誕会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。