

給食だより

4がわ

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。

平成30年4月7日
 城北アソカ保育園

新しい年度が始まります
 ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。

日曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2月	おやこじる あまずあえ	ドーナツ	丸ぼうろ
3火	なのはなにくだんご きりぼしのサラダ	ぎゅうにゆうもち	ビスケット
4水	すりみのかきあげ いそあえ	カナッペ	りんご
5木	にくどうふ スパサラダ	フロランタン	ウエハース
6金	さわらのてりやき カミカミサラダ パンプキンスープ	バナナ・チーズ	枝豆
7土	進級式		
9月	カレー ゆかりあえ	おやゆびひめサンド	卵ボーロ
10火	ぶたじる ごまあえ	コーンフレーク	バナナヨーグルト
11水	からあげ ジャーマンポテト フレンチサラダ	りんごのケーキ	せんべい
12木	のっぺじる ひじきサラダ	きなこだんご	かりんとう
13金	さかなのオーロラソースかけ すみそあえ かきたまじる	おこわおにぎり	ふかし芋
14土	パン スープ くだもの		
16月	しょうじんいりどうふ みそマヨサラダ	フライドポテト	オレンジ
17火	ぎゅうにくのあまみそいため すのもの	カルピスゼリー・おかし	チーズトースト
18水	さかなのかばやき しるビーフン	枝豆・オレンジ	ハーベスト
19木	すきやきふうに ふりかけ	チョコカスタードパン	枝豆
20金	誕生会なのはなごはん コーンフレークやき ナポリタン スープ いちご	おたのしみ	えびせん
21土	やきそば くだもの		
23月	ぶたにくのピーナッツやき かぼちゃサラダ ソテー	ベーコンチーズスコーン	いちご
24火	ビーフシチュー なっとう	いちごのムース	スティックパン
25水	さかなのタルタルソース きんぴら	ねぎせんべい	マリービスケット
26木	とうにゆうこそでだんごじる ツナサラダ	マドレーヌ	コーンフレーク
27金	遠足*手作りお弁当*	おかし	チーズ
28土	パン スープ くだもの		
30月	振替休日		

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガソリン」の役割を果たすのです。

朝ごはんをおいしく食べるためにも快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりとお寝していますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

～保育園の元気菜園～

保育園では菜園活動を行っています。子供たちが苗や種を植えたり、収穫体験をし給食室に届けてくれます。今は玉葱、スナップえんどう、そら豆を植えてあり季節に合わせてたくさんの野菜を食べてほしいです。

20日は誕生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ください。献立は変更になる場合があります。