

4月の予定献立

給食だより 2025年 4月
かくこどもえん



ご入園、ご進級おめでとうございます
今年度もよろしくお願いいたします

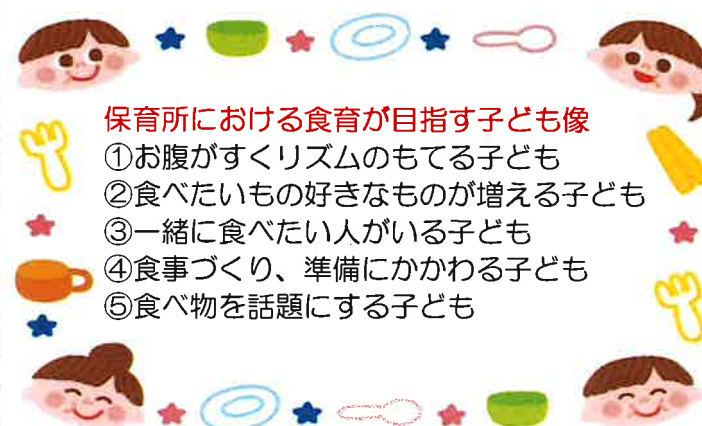


月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
献立	麻婆春雨 青菜のおかか和え トマト	魚のムニエル ウインナー入り 野菜炒め 果物	高野豆腐の そぼろ煮 インディアンサラダ 果物	キッシュ風卵焼き 小松菜のごま和え トマト	入園・ 進級式
3時のおやつ	パセリおにぎり	みかんゼリー	きなこトースト	お豆腐ブラウニー	
7	8	9	10	11	12
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
魚のあんかけ 野菜のセサミソース 果物	豚肉と春キャベツの 中華炒め マカロニサラダ トマト	ポークビーンズ ごまじゃこサラダ 果物	ウインナー入り卵焼き 鉄分サラダ ししゃも 果物	とり天 ブロッコリーのホットサラダ トマト	じゃこの炊き込みご飯 味噌汁 果物
レーズン蒸しパン	スウェーデン風キャラットケーキ	たまごサンド	シュガークッキー	チーズ蒸しパン	菓子
14	15	16	17	18	19
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
魚の千草焼き 切干大根の煮物 トマト	大豆入りひじきの 油炒め ミモザサラダ 果物	五目卵焼き 三色金平 果物	肉じゃが 春野菜のゆかり和え トマト	レバーの甘辛煮 ほうれん草の お浸し 果物	肉うどん 果物
フレンチトースト	もちもちボンデ	うずまきスコーン	フルーツヨーグルト	黒糖アガラサー	菓子
21	22	23	24	25	26
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚肉のマーマレード焼き 南瓜サラダ かえり炒め 果物	すき焼き卵 切昆布の当座煮 トマト	麻婆豆腐 ひじきの華風和え 果物	魚の味噌マヨ焼き アスパラのソテー 果物	凍り豆腐の オランダ煮 切干大根のサラダ トマト	卵と豚肉の中華丼 ワカメスープ
豆乳もち	ココア蒸しパン	クリームチーズビスケット	筍おにぎり	ねぎせんべい	菓子
28	29	30	予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		
牛乳	昭和の日	牛乳			
魚のソース煮 キャベツの塩昆布和え 果物		春野菜カレー 野菜のナムル 果物			
味噌饅頭		マカロニあべかわ			

食育コーナー

食育ってなあに??

「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識を習得し健康的な食生活を送れる人間を育てることを目的としています。



保育所における食育が目指す子ども像

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいものの好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども



3歳以上児はバイキング形式で盛り付けをしています♪



朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、身体や脳の働きが活発になります。1回の食事量があまり多く食べられない子ども達にとって、朝食は大切な栄養源です。お友達との遊びや、こどもえんでの活動に集中出来るように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



朝ごはんを食べると?

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

朝何も食べてない人は

まずは何か食べることから始めましょう。家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がついたら少しずつ品数を増やしていきましょう。



給食室より

今年度の食育コーナーは、年間を通して食事をする際のマナーや病気などに負けない体づくりのポイントをお知らせしていきたいと思います。食育活動の写真も載せていきますのでご覧になってください♪



今年度もお手伝い
よろしくね♪



3月スペシャルランチ

