

きゅうしょくだより 4月

牛窓ルンビニ保育園
平成31年 4月

新入園・進級おめでとうございます



保育所給食も今年度の始まりを迎えます。希望にみちた新年度。お子さんの健やかな成長の手助けとなるよう、安全で美味しい給食を作るよう努力していきます。好き嫌いのあるお子さんや少食のお子さんも次第に慣れて食べれるようになりますので、あたたかく見守って下さい。クッキングなど沢山の食育を経験をしながらマナーなども学び食事の時間が楽しい時間になるよう職員一同、力合わせて頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



●まいにち朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

どうして朝ごはんを食べることが大切なの???

① 脳のエネルギー源になる

脳のエネルギーは、ごはんなどに含まれている栄養成分のぶどう糖です。朝起きたとき、脳はエネルギー不足。朝ごはんを補わなければ活発に動きません。

② 体が目覚める

朝ごはんを食べると体温が上がり血のめぐりがよくなります。また食事をすることで視覚や味覚などの感覚神経が刺激され体全体が目覚めます。

③ トイレの習慣がつく

朝ごはんを食べると食べ物の消化が行われ、腸が刺激されてベンが出るようになります。



●食育って何???

幼児期は食事マナーなど食習慣の基礎を身に着ける大切な時期ですが、まずは『楽しく食べる』ことを心がけましょう。

- 楽しく食事をするために・・・
- 挨拶・・・言葉の意味を伝えましょう。
 - 栽培・・・野菜を育てて収穫してみよう。
 - 調理・・・一緒に作ってみよう。
 - 食卓・・・家族一緒に食事をしましょう。
 - 配膳・・・食器の定位置を覚えよう。

☆菜の花ともやしのナムル(季節のメニュー)

材料	分量	作り方
もやし	26	① もやしと菜の花をさっと茹でて氷水でしめる ② 水気をしぼる ③ 塩、ごま油、おろしにんにくを混ぜ合わせ②とあえる ④ 小口切りにした葱を③とあえる
菜の花	10	
塩	0.3	
ごま油	1	
ニンニク	0.1	
ごま	0.2	
葱	1	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	月	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 小松菜とあげの煮浸し オレンジ	乾パン 牛乳	星たべよ 牛乳	野菜類
2	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ポイル野菜 バナナ	シガーフライ 牛乳	海老せん 牛乳	大豆製品
3	水	豚丼 スパゲティーサラダ (3上・チーズ) オレンジ	動物ビスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳	緑黄色野菜
4	木	麦ごはん 魚の唐揚げ香味ダレ 味噌汁 ★蒟蒻と根菜のきんぴら バナナ	Caウエハース 牛乳	紅白だんご 牛乳	きのこ類
5	金	ごはん 炒り鶏 南瓜の天ぷら 納豆とわかめの生姜ポン酢 グレープフルーツ	バナナカステラ 牛乳	きな粉トースト 牛乳	野菜類
6	土	牛肉と法蓮草のバター醤油丼 りんご	ビスコ 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
8	月	麦ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ チャプチェ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	まがり煎餅 牛乳	緑黄色野菜
9	火	三色どんぶり 菜の花ともやしのナムル お吸い物 バナナ	芋けんぴ 牛乳	フライドポテト 牛乳	大豆製品
10	水	ごはん シシカバブー 法蓮草のソテー フルーツサラダ グレープフルーツ	牛乳もち お茶	ピザトースト 牛乳	海藻類
11	木	ごはん 魚の竜田揚げ コーンサラダ もずくスープ オレンジ	白い風船 牛乳	ココアハウトケーキ 牛乳	芋類
12	金	麦ごはん お好み焼風玉子焼き バナナ ブロッコリーの海老あんかけ お花畑サラダ	チーズトースト 牛乳	クッキー Caウエハース ミルク	野菜類
13	土	ラーメン りんご	プチシュー 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	緑黄色野菜
15	月	ごはん 肉じゃが きんぴら風 法蓮草の白和え オレンジ	きな粉煎餅 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
16	火	ごはん 魚の胡麻揚げ ミモザサラダ スパゲティーナポリタン バナナ	りんご 牛乳	もちもちぱん 牛乳	緑黄色野菜
17	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風サラダ リョネーズポテト オレンジ	飲むヨーグルト	バナナケーキ 牛乳	海藻類
18	木	たけのこごはん 厚焼き玉子 味噌汁 きゅうりとカニカマの酢の物 グレープフルーツ	Ca煎餅 牛乳	レモンケーキ 牛乳	野菜類
19	金	ごはん 酢豚 華風和え 春巻き オレンジ	トースト 牛乳	スコーン 牛乳	大豆製品
20	土	あざりと野菜のボンゴレピアンコ りんご	ハーベスト 牛乳	かりん糖 牛乳	野菜類
22	月	ごはん 豚肉のピカタ 法蓮草とわかめのサラダ じゃが芋のゆかり和え オレンジ	かりん糖 牛乳	芋けんぴ 牛乳	きのこ類
23	火	ごはん チキン南蛮 マセドアンサラダ 法蓮草の中華和え バナナ	みかん缶 牛乳	ケーキ 牛乳	野菜類
24	水	ごはん 納豆 焼き鮭 大豆の五目煮 小松菜とツナの和え物 オレンジ	Caウエハース 牛乳	さきいか チーズ 牛乳	芋類
25	木	ごはん 油淋鶏 おかかスパゲティー スナックエンドウとベーコンのソテー バナナ	きな粉トースト 牛乳	人参ケーキ 牛乳	海藻類
26	金	ゆかりごはん マカロニグラタン レタススープ トマトとブロッコリーのサラダ オレンジ	フルーチェ	ピーチゼリー 牛乳	野菜類
27	土	かき玉うどん りんご	ミニゼリー 牛乳	原宿ドック 牛乳	緑黄色野菜

★印→カミカミメニュー