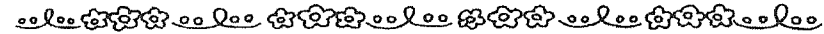


きゅうしょくだより 4月

牛窓ルビニ保育園
令和6年度 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。コロナも落ち着いてきたので少しずつ食育でマナーなども学びながら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。何かあればいつでもお声がけください。



●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つ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 ポイル野菜 オレンジ	乾パン 牛乳	星たべよ 牛乳	海藻類
2	火	ごはん 照り焼きチキン シーザーサラダ ナポリタン グレープフルーツ	きな粉餅煎餅 牛乳	チヨイス 牛乳	きのこ類
3	水	ちゃんぽん麺 餃子 オレンジ	動物ビスケット 牛乳	かりん糖 牛乳	野菜類
4	木	トリニータ丼 法蓮草とわかめのサラダ 味噌汁 パナナ	あんトースト 牛乳	パウンドケーキ ★牛乳	緑黄色野菜
5	金	ごはん 魚の味噌煮 干草煮 ポテトサラダ オレンジ	飲むヨーグルト	たまご煎餅 牛乳	大豆製品
6	土	肉ごぼううどん りんご	ハーベスト 牛乳	ムーンライト 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	バナナ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
9	火	三色どんぶり 菜の花ともやしのナムル (3上・チーズ) お吸い物 パナナ	コーンフレーク 牛乳	ドーナツ ★牛乳	大豆製品
10	水	ごはん 豚肉のピカタ さつま芋とひじきのサラダ 小松菜の胡麻和え オレンジ	フルーチェ	チーズ クッキー 牛乳	きのこ類
11	木	ごはん 魚のおろし煮 南瓜の煮物 水菜とごぼうの胡麻マヨサラダ いちご	トースト 牛乳	プリン 牛乳	海藻類
12	金	筍ごはん とん平焼き マッシュポテト 法蓮草とえのきの浸し グレープフルーツ	Ca煎餅 お茶	人参ケーキ 牛乳	野菜類
13	土	味噌ラーメン りんご	ビスコ 牛乳	芋けんぴ 牛乳	野菜類
15	月	麦ごはん 炒り鶏 きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋の天ぷら オレンジ	白い風船 牛乳	まがり煎餅 牛乳	大豆製品
16	火	ごはん 魚の竜田揚げ ツナサラダ 豆苗とベーコンの炒め グレープフルーツ	ミロトースト 牛乳	スコーン 牛乳	野菜類
17	水	ごはん 酢豚 しゅうまい バンサンスー オレンジ	パイン缶 お茶	スッティクバン ★牛乳	緑黄色野菜
18	木	ごはん シシカパパー 法蓮草ソテー フルーツサラダ パナナ	ミニゼリー 牛乳	ケーキ 牛乳	芋類
19	金	アスパラベーコンのご飯 法蓮草入り玉子焼き 里芋の煮ころがし 味噌汁 オレンジ	芋けんぴ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	野菜類
20	土	筍ときのこの和風パスタ りんご	シガーフライ 牛乳	マリービスケット 牛乳	野菜類
22	月	麦ごはん 豚肉のニンニク醤油炒め オレンジ ツナじゃがカレー煮 ブロッコリーおかか和え	マカロニきな粉 牛乳	レーズンパン 牛乳	海藻類
23	火	パン マカロニグラタン コーンのかき揚げ スナップエンドウとベーコンのソテー グレープフルーツ	リッツ お茶	フライドポテト ★牛乳	大豆製品
24	水	ごはん 肉団子の中華スープ レバーのカレー揚げ 法蓮草の白和え オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ヨーグルト 牛乳	野菜類
25	木	ごはん 鮭のレモン焼き トマトとブロッコリーのサラダ じゃがバターコーン パナナ	Caウエハース 牛乳	りんごのパウンドケーキ 牛乳	緑黄色野菜
26	金	カレーライス (3上・チーズ) オレンジ	もも缶 牛乳	レモンケーキ 牛乳	野菜類
27	土	豚丼 りんご	ポーロ 牛乳	海老せん 牛乳	大豆製品
30	火	ごはん 豚ニラ炒め スパゲティーサラダ じゃが芋ときのこのバター醤油 オレンジ	きな粉豆 牛乳	雪の宿 牛乳	海藻類

★牛乳→鉄分強化牛乳がです