

行事予定と献立 4月

2020.03.26

こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

日	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水 希望保育	※	保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	果物&ウエハース	セサミトースト
2	木 希望保育	※	保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	果物&ビスケット	食パンオムレット
3	金 入園・進級の日 (児童・職員のみ)	白飯	とりにくのたつたあげ ほうれんそのごまあえ さつまじる バナナ	ホットケーキ	きな粉ラスク
4	土	白飯	とりそぼろどん こまつなののりあえ オレンジ	チーズトースト	おさつ スティックパイ
5	日				
6	月	白飯	ハッシュ・ド・ビーフ あまずはくさいのカリカリじゃこのせ パインアップル	じゃがいももち	アーモンドトースト
7	火 発育計測	春ピラフ	ムニエル ベーコンとこまつなのいためもの ポトフ オレンジ	野菜ジュース寒天	マーラカオ
8	水	白飯	とりにくのてりやき はくさいとほうれんそうのおひたし きのこじる バナナ	ヨーグルト パンケーキ	チーズ スティックパン
9	木 避難訓練	白飯	ぎゅうにくときゃべつのためもの じゃがいものオープンやき たまごスープ オレンジ	もちもちパン	にんじんご飯
10	金 布団持ち帰り 絵本貸し出し	麦ごはん	さかなのあまずづけ だいこんとあつあげのもの みそじる バナナ	おさつごま焼き	卵サンド
11	土	白飯	ちくぜんに なつとうのあおなあえ オレンジ	セサミパイ	プチプチコーンの カップケーキ
12	日				
13	月	白飯	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ なめこじる バナナ	あられ麩	ピザトースト
14	火 防犯訓練	カレー うどん	カレーうどん こまつなのめかぶあえ オレンジ	豆乳くずもち	ごぼうと鶏肉の 炊き込みご飯
15	水	麦ごはん	さかなのすぶたふう ほうれんそうのナムル もずくじる パインアップル	ボンデケーキ	ピーナッツクッキー
16	木 交通安全指導 移動図書館(ぞう)	白飯	とりにくのごまだれやき わふうサラダ みそじる オレンジ	キャロット蒸しパン	スイートポテト
17	金	白飯	れんこんハンバーグ はくさいとほうれんそのごまあえ いなかじる バナナ	グレープ寒天	ひじきかりんとう
18	土	白飯	マーボー豆腐どん だいこんときゅうりのわふうサラダ オレンジ	カルシウムトースト	パルミエ
19	日				
20	月 保健食育指導	白飯	やきにく さつまいものオープンやき かきたまじる バナナ	オレンジ蒸しパン	プリン
21	火	おにぎり	おこのみやき ゆでやさい パインアップル	マカロニの あべかわ風	マドレーヌ
22	水 歯科健診(9:15~)	白飯	かにたま はるさめサラダ ちゅうかふうスープ バナナ	りんご寒天	アーモンドトースト
23	木 誕生日会	たけのこ ご飯	とりにくのからあげ マカロニサラダ きのこじる いちご	ジャムパン	きなこサブレ
24	金 絵本読み聞かせ(ぞう) 絵本貸し出し 布団持ち帰り	麦ごはん	にくじゃが ゆでスナッペンどう なつとうのなめたけあえ オレンジ みそじる	変わりくずもち	小松菜とじゃこの チャーハン
25	土 ランチ参観・保護者総会 (未定)		後日お知らせします。		
26	日				
27	月 諸費引き落とし	白飯	ささみのピカタ やさいのソテー ビーフンチュースープ オレンジ	クラッカーピザ	小松菜の蒸しパン
28	火	じゃこ菜 ご飯	ひじきのオムレツ かにずあえ とうふじる パインアップル	シュガートースト	ごませんべい
29	水 昭和の日				
30	木 月刊絵本持ち帰り	白飯	はつぼうさい ちゅうかあえ もずくスープ バナナ	きなこ入り 豆乳蒸しパン	おさつぎょうざ

※白飯を持参される方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

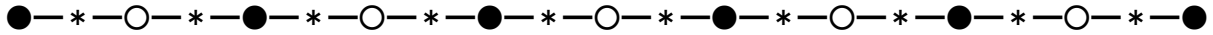


新入園・進級おめでとうございます



桜のつぼみもふくらみはじめ、暖かい春の訪れとともにいよいよ新しいスタートです。新しい友だち、新しい先生と共に新しいお部屋で新しい活動に取り組んでいく子どもたち。毎日、早寝・早起きをして睡眠をしっかりとして、朝ご飯をしっかり食べて元気いっぱい、笑顔いっぱいで園に来て下さいね。

調理室では子どもたちの心を育てる食事作り、そして楽しく食事ができるよう頑張ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



さて、4月の食育指導は「朝ごはん」についてお話する予定です。

朝ごはんは一日を元気に過ごすための源！規則正しい生活リズムの

基礎になる大切な食事です。脳のエネルギーを補給し、体内のいろいろな

機能を目覚めさせ、集中力や作業機能・学習能力を高める大切な役割を持っています。

しっかり朝ごはんをとることはなかなか難しいことです。全く食べてない人は、まずは少しでも食べる習慣を！そして、子どもたちには乳幼児期の時から朝ご飯を食べる習慣を身につけてほしいと思います。

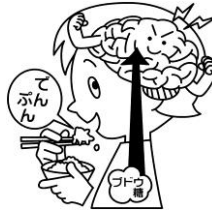


朝ごはんのやくわり

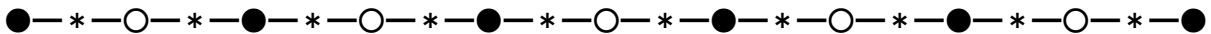
体温が上がり、体が活発になる



脳にエネルギーが補給される



腸が刺激されて働きがよくなる



* アレルギー除去食について *

食物アレルギーを持つ児童の給食について

こども園における食物アレルギーを持つ児童の食事については、医師の診断・指導に基づいて可能な範囲でアレルギーの原因食品を除き、代替食として他の食品で栄養を確保し、形や色など他の児童と似たものになるよう工夫し実施しています。医師の指示を基に家庭と園が連携を密にし、進めていきたいと思っておりますので、代替食依頼書を記入し、指示書と一緒に園へ提出してください。

なお、年度始めの4月には、食物アレルギーを持つ児童全員に指示書の提出をしていただきますので、よろしくお願いいたします。(用紙は園にありますので、クラス担任へ声をかけてください。)

体調がよくない時の食事について

体調がよくない時の食事について、家庭にお配りする”家庭からの連絡カード”にお子さんの前日からの食事の様子や症状などを記入して登所の朝、保育士にお知らせください。保育士より連絡を受けた栄養士が症状に合わせて食事内容の変更を行ないますので、よろしくお願いいたします。

栄養士 兵頭幸恵 / 廣川由佳

お知らせ

4月1日(水)2(木)は希望保育のため、お弁当(ごはんとおかず入り)の持参をお願いします

- ・ぞう・くま・うさぎ・りす・ひよこ組の普通食の方はお弁当(おかず入り)、箸またはフォークの持参をお願いします。
- ・ひよこ組・めだか組の離乳食(完了期・後期・中期・初期)は園で準備します。
- ・お茶は全園児に出します。