

# すこやかだより 4月

2021. 3. 26

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	きぼうほいく 希望保育		保育希望の方はお弁当の持参をお願いします。 ご協力ありがとうございます。	せんべい	ピーちぜりー
2 金	きぼうほいく 希望保育			うえは一す	しずこーん くつきー
3 土	にゆうえん しんきゆうひ 入園・進級の日	ごはん	たにんどん きゃべつのおこんぶづけ ばなな	ほっとけーき	しゅがーばい
4 日					
5 月	にゆうえん しんきゆうひわい 入園・進級を祝い会	ごはん	さかなのあまずづけ じゃこさらだ みそしる おれんじ	さつまいもの おーぶんやき	ようふうおこし
6 火	はついきけいそく 発育計測	わかめ ごはん	けんちんうどん きゃべつのおくせきづけ ばなな	じゃがいももち	たこぼーる
7 水		むぎ ごはん	とりのみそづけやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい すましじる おれんじ	わらびもち	くつきー
8 木	ひなんぼうはん あんぜんしどう 避難防犯 安全指導	ごはん	きつかしゆーまい ひじきのなむる わんたんすーぶ ばいんあつぷる	やさいじゆーす かんてん	こーんまよ とーすと
9 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	しるみさかなのふらい ほうれんそうのそてー べじたぶるすーぶ おれんじ	れもんらすく	あおりんご ぜりー
10 土		ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	ちーずばい	すいーとぼてと
11 日					
12 月		ごはん	さかなのてりやき こまつなのめかぶあえ かぼちゃじる ばなな	とうにゆう くずもち	やさいちつぷす
13 火		ろーる ばん	はんぱーぐ すばげていさらだ こんそめすーぶ おれんじ	もちもちばん	しらすと ひじきのごはん
14 水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばなな	りんごかんてん	ねぎまよ とーすと
15 木		ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー ばいんあつぷる	わふうぼてと	あめりかんどつく
16 金	しどうしどう ぐみ 書道指導(くま組)	ごはん	さかなのたつたあげ ひじきのにつけ にんじんのあまに みそしる ばなな	かるしうむ とーすと	さつまいもばい
17 土		ごはん	まーぼーどうふどん ちゅうかあえ おれんじ	くだもの& びすこ	まどれーぬ
18 日					
19 月		ごはん	ほたてとえだまめのかきあげ すのもの すましじる ばいんあつぷる	おれんじ かんてん	こざかな& ほっとけーき
20 火		たけのこ ごはん	さかなのわふうまよねーずやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる ばなな	くらっかー じゃむさんど	そーすやきそば
21 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ばいんあつぷる ゆでぶろっこりー はくさいのすーぶ	まかろにの あべかわふう	たまごさんど
22 木		むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	おさつごまやき	ぐれーぶ ふるーつぜりー
23 金	しどうしどう ぐみ 書道指導(くま組)	ごはん	かにたま はるさめさらだ とうふのちゅうかふうすーぶ おれんじ	かわりくずもち	おからなげつと
24 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしをあえもの ばなな	せさみばい	ちーずけーき
25 日					
26 月		ごはん	やきさかな こまつなのなめたけあえ ゆでやさい さつまじる ばなな	よーぐるとあえ	ぼばいどーなつ
27 火	たんじょうびかい 誕生日会	にんじん ごはん	とりのからあげ ほてとさらだ はくさいのぐだくさんじる いちご	じゃむさんど	ばるみえ
28 水		むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき うのはないり ゆでやさい すましじる おれんじ	ぐれーぶ かんてん	いそまよ とーすと
29 木					
30 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り げっかんえほんも かえ 月刊絵本 持ち帰り	ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ ばいんあつぷる	くらっかーびざ	おれんじぜりー

## ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい春の訪れとともにいよいよ新しいスタートです。子どもたちは、新しい友だち、新しい先生、新しいお部屋で活動に取り組んでいくことにドキドキ、ワクワクしていることと思います。園の食事は、作りたてのおいしい給食を毎日食べることができます。初めて食べる食材に戸惑うこともあるかもしれませんが、みんなと一緒に食べることで徐々に食べられる食材も増えていくと思います。

ご家庭でも、毎月配布するすこやかだよりを参考に、「今日は何を食べたの?」「どんな食材が入っていたかわかるかな?」など、お子さんと会話を楽しんでください。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に頑張ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

### ～朝ごはんは脳のエネルギー～

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。脳は眠っている間もエネルギーを消費しています。

このエネルギーには、ご飯などから得られるブドウ糖を使い、朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足して、いろいろと良くないことが起こります。朝ごはんを抜くと十分に体温が上がりきらず、「低体温」の状態に陥ります。この状態が続くと、身体を守ってくれているホルモンや酵素の分泌が妨げられ、免疫の働きも落ちます。その結果風邪などの感染症にかかりやすくなります。

### ☆バランスの良い朝ごはんとは・・・?

- 一日のうちの一食は、3つのグループ食品群がそろったメニューを考えましょう。
- ①黄グループ・・・主にエネルギーの基となる。(パンやご飯などの炭水化物)
  - ②赤グループ・・・主に血や肉となり、体を作る基となる。(肉、魚、卵、乳製品などのたんぱく質)
  - ③緑グループ・・・主に体の調子を整える。(野菜などのビタミン)

### \*食物アレルギー除去食について\*

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、年度始めには食物アレルギーを持つ児童全員に指示書の提出をいただいており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。)

### \*体調がすぐれない時の食事内容の変更依頼について\*

体調がよくない時の食事については、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、保育教諭にお知らせください。保育教諭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。

