

# すこやかだより 4月

2020. 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	水 <small>きぼう ほしいく 希望保育</small>		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。	びすこ	そーすやきそば
2	木 <small>きぼう ほしいく 希望保育</small>			くらっかー じゃむさんど	たまごさんど
3	金 <small>にゅうえん しんきゅうひ 入園・進級の日</small>	ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのゆかりづけ すましじる ばなな	ぐれーぶ かんてん	ちょこちっぶ くつきー
4	土	ごはん	たにんどん きやべつのおこんぶづけ おれんじ	ほっとけーき	ようふうおこし
5	日				
6	月 <small>はついくけいそく 発育計測</small>	ごはん	だいずころっけ いときりこんぶのにつけ ゆでやさい みそじる ばなな	おさつけーき	ぐれーぶふるーつ ぜりー
7	火	じゃこな ごはん	おやこうどん きゅうりのすのもの おれんじ	わらびもち	こーんまよ とーすと
8	水 <small>ひなんぼうはんあんせんしどう 避難防犯安全指導</small>	ごはん	しろみざかなのびかた すばげていさらだ ゆでやさい こんそめすーぶ ばなな	りんごかんてん	ここあどーなつ
9	木 <small>せんだの重(くま組)</small>	ごはん	どりのみそづけやき ひじきのにつけ さつまいものあまに わかめじる おれんじ	れもんらすく	ばるみえ
10	金 <small>しやうしどう 書道指導(くま組) ふともも かえ 布団持ち帰り</small>	むぎごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそじる ばなな	わふうぼてと	いちご& せんべい
11	土	ごはん	にくみそどん おれんじ あまずはくさいのかりかりじゃこのせ	せさみばい	ちーずけーき
12	日				
13	月	ごはん	ちーずおむれつ すばげていそてー ゆでやさい はくさいのすーぶ ばなな	じゃがいもの おーぶんやき	まどれーぬ
14	火 <small>ほけんしやうしどう 保健食育指導</small>	たけのこ ごはん	さかなのあまずづけ おれんじ こまつなのなめたけあえ けんちんじる	やさいじゅーす かんてん	びざとーすと
15	水	ごはん	おこのみやき すなっぶえんどう ばなな	もちもちばん	やさいちっぶす
16	木	むぎごはん	さかなのてりやき ごぼうさらだ きのこじる すていっくきゅうり ばいんあっぶる	とうにゅう くずもち	ちゅうかふう おこわ
17	金	ごはん	わかどりのちゅうかふういため ゆでやさい もずくすーぶ おれんじ	じゃむさんど	びーちぜりー
18	土	ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	くだもの& うえはーす	すいーとぼてと
19	日				
20	月	ごはん	むにえる～かれーふうみ～ ばいんあっぶる ほうれんそうのそてー しちゅーすーぶ	きやろつと けーき	かぼちゃ くつきー
21	火 <small>こうつう あんぜん しどう 交通安全指導</small>	にんじん ごはん	どりのからあげ ぼてとさらだ ゆであすばら やさいすーぶ おれんじ	かるしゅうむ とーすと	ござかな& ほっとけーき
22	水	ごはん	さかなのごまみそやき ゆでぶろっこりー きりぼしだいのにつけ すましじる ばなな	おれんじ かんてん	たこぼーる
23	木	ごはん	ぶたにくときやべつのためもの おれんじ さつまいものおーぶんやき とうふのちゅうかふうすーぶ	くらっかーびざ	いそまよ とーすと
24	金 <small>しやうしどう 書道指導 ふともも かえ 布団持ち帰り</small>	むぎごはん	がんもどき みそじる はくさいとおおなのごまあえ ばなな	じゃがいももち	あおりんご ぜりー
25	土	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ おれんじ	しゅがーばい	ごませんべい
26	日				
27	月	ごはん	おむれつ ゆでぶろっこりー べじたぶるすーぶ ばなな	まかろのに あべかわふう	あめりかん どつく
28	火 <small>たんじょうひかい 誕生日会</small>	ろーるばん	しろみざかなのふらい～たるたるそーす～ こまつなのそてー ぼとふ いちご	おさつごまやき	あずきばい
29	水 <small>しやうわ ひ 昭和の日</small>				
30	木 <small>げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り</small>	むぎごはん	さかなのたつたあげ うのはないり きゅうりのさっぱりづけ いなかじる おれんじ	かわりくずもち	ますかつと 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。

