

4月いただきますだよ

2020.3.27
せんにしのおか

4月の食育のテーマ



ともだちと楽しく食べよう

気候もすっかり春の暖かさに変わり、新しい年度がスタートを迎えました。皆さまご入園・ご進級おめでとうございます。これから、お友だちや先生と過ごしていく中で生活リズムを整えるためにもよく食べて、よく遊んで、よく寝ることが大切です。新しい先生、新しいお友だちと早く馴染んで楽しい園生活をおくっていききたいですね。調理の先生たちもみんなに美味しい料理を力合わせて作っていきます。今年1年もどうぞよろしくお願いいたします。

「朝ごはんを食べよう！」



1日のスタートは朝、目が覚めて食事をとることによって始まります。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温があがり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり元気に遊ぶことができません。また、一回の食事の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

管理栄養士 原本 ちさと

せんにし やさいの園

園では、せんにし広場の送迎駐車場横に畑があります。季節ごとに旬の野菜を子どもたちと植え、収穫したり、野菜と触れ合っ
て食べ物大切さや味覚を学んでいきます。また、坂道のプランターにも旬の野菜や果物を植えていきます。キャベツ・ブロッコリー・えんどうまめ・レタスなどあらたに植えています。給食に出るのが楽しみです♪
園に来る時や帰る時に子どもとたちと一緒に何の野菜かな？と見ていただけたら嬉しく思います。

食物アレルギーを持つ児童について

こども園では可能な限りアレルギーの原因食品を取り除き、代替食品を使用して除去食を作るなどの対応を進めています。医師の診断に基づいたうえで除去食対応を実施していますので、こども園で用意している代替食依頼書にご記入のうえ、指示書とともにこども園にご提出ください。

4月誕生日会メニュー

- ◎アスパラごはん
- ◎和風ハンバーグ
- ◎新玉ねぎのサラダ
- ◎かぼちゃのあまに ◎いちご

こどもたちに大人気のてづくりのハンバーグを今回は和風ソースでつくります。季節のあまい新玉ねぎのサラダは、あたたかくなる季節にとれる野菜のあまみを味わってもらえたらと思います。お楽しみに！

行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 水	・ハッシュドビーフ ・ブロッコリーのおかかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・クッキー
2 木	・のやまやき ・はくさいとほうれんそうのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・りんごケーキ
3 金	・さくらおこわ ・さかなのバターやき ・ポテトサラダ ・ゆでやさい ・いちご	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・シュガートースト
4 土	・とりにくのいなかに ・こまつなのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・セサミパイ
5 日			
6 月	・ぎゅうどん ・そくせきつけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・レモンラスク
7 火	・さかなのすぶたふう ・キャベツとコーンのちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごむしパン	・スキムミルク ・くるごまきなこクッキー
8 水	・いかとやさいのカレーいため ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク NEW・さくらマドレーヌ
9 木	・さばのしおやき ・じゃがいものきんぴら ・すのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・オレンジパバロア
10 金 食育	・うずみふう☆てりやきどん ・ツナとスナックえんどうのごまあえ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・カルピスヨーグルト
11 土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・きなこトースト
12 日			
13 月	・アスパラガスとキャベツのみそいため ・さつまいものレモンに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・マーラーカオ
14 火	・マーボー豆腐 ・ごまずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・ポテトチップス
15 水	・いかとこんにやくのにつけ ・ささみのわふうサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・もちもちぱん
16 木	・ぎゅうにくのあまからいため ・シーザーサラダ ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・ポップコーン
17 金	NEW・さわらのさいきょうやき ・ゆかりあえ ・かぼちゃのあまに ・いちご	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・フレンチトースト
18 土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・じゃがいものオープンやき	・おちゃ ・チーズパイ
19 日			
20 月	・とりにくのカレーやき ・スナックえんどうのソテー ・さつまいものグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンキンむしぱん	・スキムミルク ・チョコチップケーキ
21 火	・チンジャオオロス ・かにずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク NEW・おからドーナツ
22 水	・さざれやき ・ケチャップソテー ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・シスコーククッキー
23 木 誕生日会	・アスパラごはん ・わふうハンバーグ ・しんたまねぎのサラダ ・かぼちゃのあまに ・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・パインケーキ
24 金	・さかなのやさいあんかけ ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
25 土	・とうふのふくめに ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・おちゃ ・フルーチェ
26 日			
27 月	・ポークピカタ ・ごまマヨネーズサラダ ・ゆでアスパラ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズトースト	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
28 火	・さかなのみそやき ・やさいのなっとうあえ ・あおりのポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・えひめみかんのレゾルゼリー
29 水			
30 木	・レバーチップ ・リャンパンサンデー ・むしかぼちゃ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぱん	・スキムミルク ・ピザトースト