

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名
		乳児・幼児 主食	乳児・幼児 副食	
1 ・ 15	月	ごはん 豚肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 清見柑		牛乳 ひじきごはん
2 ・ 16	火	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(大根・油揚げ) 甘夏柑		牛乳 カステラ
3 ・ 17	水	カレーライス ごまドレッシングサラダ		牛乳 グレープ羹
4 ・ 18	木	ごはん れんこんのつくね焼き 豆腐の和え物 味噌汁(キャベツ・コーン) 甘夏柑		牛乳 ソフトサラダ 源氏パイ
5 ・ 19	金	ごはん むきがれのいカレー焼き 拌三絲 清汁(麩・小松菜) 清見柑		牛乳 胡麻ドーナツ
6 ・ 20	土	ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 甘夏柑		牛乳 麦ふあ ハッピーターン
8 ・ 22	月	ごはん ポークビーンズ ひじきの胡麻和え 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑		牛乳 ツナ炒飯
9 ・ 23	火	ごはん レバーのカレー揚げ 切干し大根の煮物 清汁(わかめ・人参・えのきだけ)		のむヨーグルト レーズン食パン
10 ・ 27	水 ・ 土	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・凍り豆腐・わかめ) 甘夏柑		10(水) お茶 スバゲティナポリタン 27(土) 牛乳 うす焼きせんべい アンパンマンビスケット
11 ・ 25	木	ロールパン 鶏肉のマーマレード煮 野菜ソテー ポテトスープ 清見柑		牛乳 人参ごはん
12 ・ 26	金	煮込みうどん かじきまぐろの胡麻照り焼き 茹で野菜		牛乳 オートミールクッキー
24	水	こいのぼり寿司 松風焼き カレーポテトサラダ すまし汁(わかめ・大根・麩) 甘夏柑		牛乳 柏餅風あんパン

進級・入園 おめでとうございます

保育園では子供たちの健やかな成長のために
安全でおいしい給食を作っています。
栄養バランスを考え、塩分のとりすぎにならないよう
薄味で美味しい献立作りをしています。
日本の食文化や旬の味わいを大切にしています。

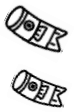


〇〇5月5日は端午の節句〇〇

端午の節句には「柏餅」や「ちまき」を食べる風習があります。「柏餅」は日本独自の風習で、柏の木は古くから神が宿る木として大切にされています。新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴として縁起の良い食べものとされています。「ちまき」は中国から伝わったもので、病気や災難から身を守ってくれる食べ物ものとされています。

〇〇「ちまき」をたべるか「柏餅」をたべるか〇〇

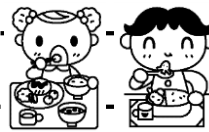
平安時代、日本の中心だった京都に中国から端午の節句が伝わりました。今でもその伝統を受け継いでいるため関西では「ちまき」が主流のようです。端午の節句が日本に浸透してきた頃日本の中心は江戸に移り、後継ぎが重要だった江戸の武家社会では子孫繁栄を意味する柏餅が誕生したため、関東では「柏餅」が主流のようです。



こどもの日行事食



5月5日子どもの日がゴールデンウィーク中にある関係で、少し早いのですが4/24(水)のお誕生日会に合わせて子どもの日の行事食を提供します。お昼には鯉のぼりの形のお寿司にお花の形の松風焼きおやつには柏餅にそっくりな柏餅風のあんぱんが出てきます。今年度最初の行事食となります。どうぞお楽しみに！



食育活動

食育活動は、子どもたちが食材に触れる体験を沢山取り入れて楽しくやっていきたいと考えております。このような経験を通して旬の食材を知ったり、苦手な食べ物の克服につながったり、食材本来の姿を知るきっかけになればと思います。食育活動は主に各クラスごとに行います。行った後、食育の内容や子どもたちの様子をまとめた食育報告を作成し、玄関正面の靴箱のところに掲示しますのでお時間があるときに是非目を通していただければ幸いです。

※4/13(土)は遠足の為給食の提供はありません。
※献立は都合により変更する場合があります。

きゅうしょくだより

平成31年4月

みぞのくち保育園

●今月の献立

4月は、子どもたちが食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

～鶏肉の照り焼き、むきがれいの変わり焼き、ポークビーンズ、^{ぼんさんすう}拌三絲など～

●今月の食材

キャベツ、アスパラガス、じゃがいも、さやえんどう、さやいんげんなど

アスパラガスは、今が旬の春野菜。今月は、人参と一緒にマヨネーズ添えて味わいます。

～生活リズムを整えましょう！～

新入児も進級児も、今までとは違った環境での生活が始まります。

保育園での生活に慣れて楽しく過ごせるようになるには、生活リズムを整えることが大切です。新年度が始まるこの時期は、1日の生活リズムを見直すよい機会です。

元気で楽しく過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

早寝・早起きの習慣をつけましょう

最近は大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまっている子どもが増えています。

昔から“寝る子は育つ”と言われていたように、子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌されます。

成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り、朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいものです。

食事の時間を決めましょう

1日3食の食事時間を決めると、身体のリズムが整い、消化・吸収もよくなります。

おやつもだらだらと食べると、食事の時に食欲がわきません。時間と量を決めて食べれば、食事もしっかり食べることができます。

朝ごはんを食べましょう

夜眠っている間に、体温は下がり、脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで、体温を上げ、脳を目覚めさせることができます。そして、朝ごはんを食べると、排便のリズムもついてきます。

朝ごはんをおいしく食べるためには、夜寝る前の間食は控えましょう。そして、起きてすぐには食欲がわかないので、食べる30分くらい前には起きるようにするとよいです。