



令和5年  
4月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
5	水	入園式		
6	木	カレーライス・ツナサラダ・バナナ	・ビスケット ・りんごジュース	・ビスコ ・牛乳
7	金	パン・焼きそば・ギョーザ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・ポテトチップス ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
8	土	枝豆と塩昆布のごはん・肉みそそばろの野菜炒め・オレンジ・青菜のみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
10	月	麦ご飯・マーボー豆腐・キャベツのサラダ・いちご・春雨スープ	◎ツナサンド ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
11	火	ご飯・野菜入り納豆・肉じゃがコロッケ・千キャベツ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・クッキー ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
12	水	春の鮭ご飯・鶏肉とじゃが芋の甘がらめ・青菜のおかか和え・バナナ・豆腐のすまし汁	◎カルピスゼリー	・クラッカー ・牛乳
13	木	パン・魚フライマトソース・グリーンサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	◎きなこおにぎり	・ウエハース ・ミルク
14	金	カレーチャーハン・華風サラダ・バナナ・コーンわかめスープ	・ごまビス ・ココアミルク	・白せんべい ・牛乳
15	土	パン・スパゲティーのそばろあんかけ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・豆腐のスープ	・ベジタベ	・せんべい
17	月	パン・デミグラスソースハンバーグ・フライドポテト・シーザーサラダ・いちご・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
18	火	菜めし・鮭のあけぼの焼き・ごま和え・オレンジ・豆乳みそ汁	・せんべい ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
19	水	パン・ミートボールのトマトスパゲティー・ブロッコリーサラダ・バナナ・野菜スープ	◎バイクドポテト ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
20	木	たけのこご飯・じゃが芋ウインナー天・オレンジ・焼き麩のすまし汁	・フルーチェ	・ビスコ ・牛乳
21	金	麦ご飯・豆腐団子の中華風煮・ひじきの炒め煮・バナナ・玉ねぎのみそ汁	・チーズあられ ・ココアミルク	・ウエハース ・ミルク
22	土	切り干し大根ご飯・青菜とソーセージのソテー・オレンジ・えのきのみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット
24	月	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・バナナ・じゃが芋のみそ汁	◎クリームサンド ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
25	火	パン・ミンチコロッケ・野菜サラダ・オレンジ・ポパイスープ	・えびせん ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
26	水	お弁当	◎フルーツポンチ	・クラッカー ・牛乳
27	木	麦ご飯・鶏つくね・青菜の卵和え・オレンジ・春キャベツのみそ汁	◎プレーンクッキー ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
28	金	パン・エビフライ・スパゲティーソテー・チーズ入り野菜サラダ・いちご・オニオンスープ	◎かしわ餅 未満児:せんべい	・白せんべい ・牛乳
29	土	昭和の日		

## ご入園・ご進級 おめでとうございます

だんだんと暖かくなり、春らしくなってきました。

すみれ楽園では生きることの基本である食について、行事食や野菜の栽培など様々な食に関する体験や学びを大切にしています。

子どもたちは、これから園で出会う友だちや先生に胸をときめかせていることと思います。園生活に慣れるまでの間は、多少なりともストレスがかかるものです。家庭でも食欲が低下するなどの影響がでるかもしれません。でも、これも園での生活に慣れてくるまでの一時的なもので心配されることはないでしょう。

まずはみんなで一緒に食べることからスタートし、お子さんの成長を見守っていきたいと思います。

給食室では子供たちの「おいしい」が聞けるよう安全でおいしい給食づくりを心がけています。

1年間どうぞよろしくお願いたします。

★0歳児：4/6のカレーは、豚肉と野菜の煮物とすまし汁に変更します。4/14のカレーチャーハンは、チャーハンに変更します。

★0,1歳児：4/7のギョーザは、しゅうまいに変更します。

★未満児：4/28のかしわ餅は持ち帰り、おやつ時には、せんべいをたべます。

## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょ。

### ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

### パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいですね。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにするとミネラルも豊富にとれますよ。

