



# 4月給食だより

輝 保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいクラスに進級し楽しい気持ちでいっぱいだと思います。なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に過ごしていきましょう。本年度もよろしくお願いいたします。



## あいさつをしよう！

「いただきます」や「ごちそうさま」という言葉は、ご飯を作ってくれた人や食べ物の命への感謝の気持ちを表しています。

また、食事のあいさつは家族とのコミュニケーションをとるためのきっかけとなります。

あいさつをし、お子さんと食事をしながら「魚はどこから、どんな風にお皿の上に来たのかな？」など、やりとりをしてみましょう。

食事をいただく事の感謝の気持ちがふくらみます。

## 正しい姿勢でご飯を食べよう！

ご飯茶碗や汁椀、小皿などは手に持っていただくのがマナーです。

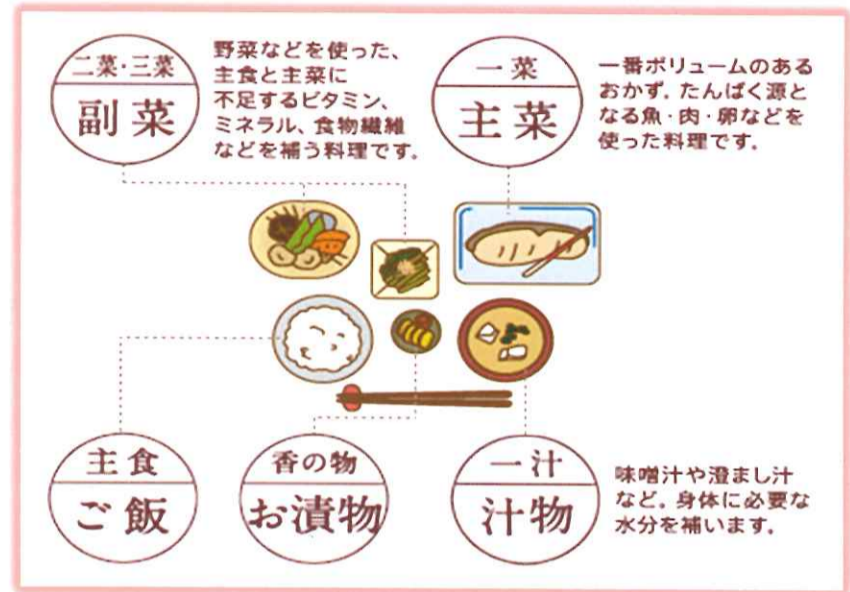
犬食いをしたり、肘をついて食事をする、背中が曲がり姿勢が悪くなります。

姿勢を伸ばし、正しい姿勢で食事をするようにしましょう。

## 料理の並べ方

箸や食器の使い方と並んで、食事のマナーとして重要なのが配膳です。

メニューが主食（ご飯）、主菜、副菜、汁物の構成となったときにお子さんと並べる練習をしてみましょう。



## 4月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日 (月)	02日 (火)	03日 (水)	04日 (木)	05日 (金)	06日 (土)
昼	鮭の塩焼き ひじきサラダ コンソメスープ	豚肉のみそ炒め 切干大根ごま酢和え すまし汁	親子丼 もやしのナムル 味噌汁 バナナ	家常豆腐 ごまマヨ和え 中華スープ	鶏の照り焼き もりもりサラダ コンソメスープ オレンジ	ポークカレー バナナ
間	スキム牛乳 ばななケーキ	スキム牛乳 さつま芋スティック	麦茶 お好み焼き	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子
	08日 (月)	09日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
昼	豚肉の生姜焼き 春キャベツのチーズサラダ 味噌汁 りんご	白身魚のカレームニエル 野菜のおかか和え 味噌汁	春野菜のシチュー ひじきと大豆の煮物 オレンジ	厚揚げのそぼろ煮 ハンパンスー 中華スープ	鶏のマーブルト*焼き 切干大根煮 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 バイクドじゃが	麦茶 やきそば	スキム牛乳 ジャムサンド	スキム牛乳 ふかし芋	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 お菓子
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
昼	鯖の味噌煮 小松菜サラダ すまし汁	新じゃがの煮物 卵とわかめの酢の物 味噌汁	牛とじ丼 コールスローサラダ 味噌汁 バナナ	キャベツハンバーグ 五色和え すまし汁	マーボー豆腐 マカロニサラダ 味噌汁	キーマカレー バナナ
間	麦茶 筍おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 かりんとう	牛乳 ホットケーキ	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 お菓子
	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
昼	魚の西京焼き ぎゅうりとじゃこの酢の物 かきたま汁	ビーフカレー ツナサラダ りんご	チーズオムレツ かみかみサラダ わかめスープ オレンジ	ヘルシー唐揚げ もやしとひじきの胡麻和え 若竹汁	ポークビーンズ 大根サラダ ほうれん草のスープ	チキンカレー バナナ
間	牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 ラスク	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
	29日 (月)	30日 (火)				
昼						
間						