

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。暖かい日が増え、すっかり春らしくなりました。4月を迎えて子ども達も新しいクラスに期待いっぱいだと思います。給食室も、子どもたちの様子を伺いながら、安全でおいしい給食を提供していきます。今年度もよろしくお願い致します。



朝ごはんの大切さ

朝ごはらは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。

休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

朝ごはんを食べないと、ボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはらは大切な栄養源。

お友達と沢山活動できるよう朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。

朝食に必要なのは3つ！

- ① ご飯やパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」
- ② 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「たんぱく質」
- ③ 野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」



旬の食材

新玉ねぎ

新玉ねぎにはフラクトオリゴ糖が含まれており、腸内では善玉菌のエサになるので、摂取すると乳酸菌やビフィズス菌が増え、腸内環境を整えてくれます。



さやえんどう

さやえんどうは、老化やがんの抑制に効果的なカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。また、免疫力を高め、風邪の予防に効果的なビタミンCはトマトの4倍の含有量です。



たけのこ

たけのこには、食物繊維、カリウム、亜鉛、ビタミンなどの栄養成分が豊富に含まれています。たけのこは、便秘解消、新陳代謝の促進、脳の活性化、疲労回復など様々な効果効能があります。



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(土)
昼						ビーフカレー バナナ
間						牛乳 お菓子
03日(月)		04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	野菜炒め ひじきサラダ 味噌汁	鮭のチーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	春野菜のシチュー コマドリサラダ りんご	厚揚げのそぼろ煮 卵とわかめの酢の物 中華スープ	テリマヨチキン もやしのナムル 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 ジャムサンド	スキム牛乳 バイクドじゃが	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 やぎそば	牛乳 お菓子
10日(月)		11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼	鯖の味噌煮 パンサンスー 味噌汁	五目卵焼き 春キャベツのコールスローサラダ 味噌汁	マーボー豆腐 小松菜サラダ コンソメスープ バナナ	ボークカレー ツナサラダ りんご	キャベツハンバーグ 五色和え すまし汁	キーマカレー バナナ
間	麦茶 旬ごはん こまめ	スキム牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 スイートポテト	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
17日(月)		18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き かぼちゃサラダ かきたま汁	新じゃがの煮物 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁 オレンジ	親子丼 春キャベツのチーズサラダ 中華スープ	ボークビーンズ もやしとひじきの胡麻和え きのこスープ りんご	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ
間	スキム牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 ラスク	牛乳 大学芋	麦茶 お好み焼き	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
24日(月)		25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼	豚肉のみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	ハヤシライス 切干大根のサラダ りんご	鮭のバターしょうゆ焼き さつま芋サラダ 味噌汁	家常豆腐 ごまマヨ和え もずくスープ	タンドリーチキン 和風サラダ 味噌汁 オレンジ	
間	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 フレンチトースト	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 焼き芋	