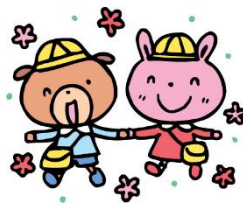


4月 給食だより



菫根本幼稚園 R8.4.8

✿ご入園・ご進級おめでとうございます✿

元気いっぱいの新入園児さんをむかえ、お給食が始まります。給食も幼稚園での楽しみのひとつになるように、安心して食事ができる環境を作っていきたいと思っております。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。		始業式 入園式	11時降園	11時降園
エネルギー 食塩相当量				
おやつ			あんぱんまんせんべい	星たべよ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
11時降園	11時降園	11時降園	ハムピラフ 牛乳 コンソメスープ ミニゼリー	ゆかりごはん 牛乳 豚汁 りんご
			白米 人参 玉葱 ハム コーン ピース バター コンソメ キャベツ 舞茸 ウインナー パセリ ゼリー	白米 麦 ゆかり 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ 味噌 かつお りんご
			488kcal 0.9g	466kcal 1.3g
ばかうけ	ホームパイ	ぱりんこ	—	—
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
バターコッペ 牛乳 クリームシチュー ポイルウインナー	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 わかめスープ	けんちんうどん 牛乳 コロッケ	五目ごはん 牛乳 春キャベツのみそ汁 バナナ	チャーハン 牛乳 春雨スープ パイ
パン じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 鶏肉 コーン コンソメ クリームシチュールウ ウインナー	白米 麦 豆腐 豚ミンチ 椎茸 筍 葱 人参 ニラ にんにく 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油 かまぼこ あげ コーン わかめ えのき 鶏がらスープ 酒	うどん 大根 人参 椎茸 こんにゃく あげ 葱 鶏肉 白菜 かつお 白だし 醤油 みりん コロッケ 油	白米 鶏肉 人参 ピース 椎茸 あげ こんにゃく 醤油 中双 酒 みりん キャベツ 小松菜 豆腐 味噌 かつお バナナ	白米 焼豚 葱 人参 卵 醤油 中華スープ 春雨 ハム ほうれん草 椎茸 コーン 鶏がらスープ ゴマ油 パイン
431kcal 1.6g	483kcal 1.2g	466kcal 1.7g	448kcal 0.7g	453kcal 1.3g
—	—	—	味しらべ	ソフト豆もち
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	(金)
梅枝豆ごはん 牛乳 五目汁 しゅうまい	黒パン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ	昭和の日	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	月平均の栄養価 エネルギー：471kcal カルシウム：275mg たんぱく質：18.5g 食塩相当量：1.2g
白米 梅 枝豆 塩 酒 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 醤油 白だし かつお しゅうまい	パン キャベツ じゃがいも 人参 玉葱 ウインナー ブロッコリー パセリ ハム コンソメ 鶏がらスープ マカロニ きゅうり コーン マヨネーズ 塩 胡椒		白米 麦 じゃがいも 人参 玉葱 豚肉 ピース 生姜 にんにく 赤ワイン カレールウ 桃缶 みかん缶 パイナップル バナナ	
491kcal 0.9g	435kcal 1.4g		547kcal 1.3g	
しるこサンド	揚一番		ヤクルト ハッピーターン	

☆おねがい☆

16日よりお給食が始まります。

幼稚園ではじめて食べる食材がないよう原材料を確認していただき、おうちで食べさせてアレルギーがないか確認して下さい。

また、食物アレルギーや医師からの制限があり除去を希望されるお子様でまだ申し出ていない方はお知らせください。



食事のマナー

新年度ということで、食事をするときのマナーを見直してみましょう。

- 心を込めた食事のあいさつをしましょう

食事のあいさつには「食材を育ててくれた人」「運んでくれた人」「食事を作ってくれた人」そして「わたしたちの体になってくれる食材」への感謝の気持ちが込められています。

- 姿勢を正して食べましょう

机と体の間をこぶしひとつ分くらいあけ、背すじをまっすぐのばして座りましょう。

- 食器をきちんと持ちましょう

食器をきちんと持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなります。ひじはつかないようにしましょう。

- まわりの人に迷惑にならないようにしましょう

口にたくさんの食べものを入れたままお話をしたり、大声でさわいだりしないようにしましょう。

- みんなで会話をしながら食べましょう

先生や友だちと楽しい会話をしながら、和やかな雰囲気の中で食べましょう。人のいやがる話はさけて、となりの人に聞こえるくらいの大きすぎない声で話しましょう。

1日3食食べることや食事のバランスももちろん大事ですが、同じくらいマナーも大切にしてお食事を楽しめるといいですね！！

朝ごはん



朝ごはんは、1日の生活のスタートです。

- 便秘予防：朝起きて胃の中に食べものを入れることで腸が活発に動き出し、正しい排便習慣が保たれます。

- 朝の目覚めのスイッチ：朝日を浴びると脳が目覚め、朝食で体が目覚めて、人間に備わっている「体内時計」を正常に働かせることができます。

- 午前中のエネルギー源：朝起きたときの脳と体はエネルギーが不足した状態です。朝食で体温が上がり、代謝が上がって集中力が高まります。逆に食べないと血糖値が下がって日中ぼーっとしたりイライラしたりすることがあります。

また、1回の量があまり多く食べられない子にとって、朝ごはんは大切な栄養源です。1日元気に過ごせるように早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！！