

# 4月 給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。春の陽気と共に、新しいクラスでの1年がスタートしました！給食室は今年度も、安心安全で栄養たっぷりの給食を心がけていきます。調理は稲谷青海・長江ひな子が担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

ホームページの「今月の給食」の中に、献立表と給食だより、子どもたちの様子をアップしていきますので、よかったら見てください！

また、食物アレルギーにより、給食で除去を希望される保護者様は、できる範囲内で対応しますので、担任の先生に必要な書類を提出し、献立にマーカーをお願いします。

## 水筒のお茶についてのお願い

4/25(火)から水筒を持参していただきます。これから暑くなり、雑菌が発生しやすくなりますので、以下のことに留意していただきますようお願いいたします。

- ① お茶は登園する日の朝に沸かしたものをいれましょう。
- ② 加熱していない水で作った氷は、雑菌が繁殖しやすいため、入れないことが望ましいです。
- ③ 水筒は毎日洗浄・乾燥させた清潔なものを使用しましょう。  
\*特にゴムパッキン部分は、雑菌が繁殖しやすいので、時々漂白しましょう。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。

年中さん、年長さんは、4/24(月)までおうちからコップを持参してくださいね！



## しっかり食べよう！朝ごはん！

### ☆ 朝ごはんは一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は、「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭がボーッとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。



集中  
できない



ごはんなどの主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているよ！朝から集中力をアップさせて、お友達と元気に遊ぼう！

### ☆ 朝ごはんを食べて「生活リズム」を整えよう



新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。しっかり朝ご飯を食べるために、まずは、夕食の時間に意識をむけてみましょう。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝お腹が空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。リズムが乱れると、体と心のバランスが崩れ、感情が不安定になってしまうことさえあります。

子どものうちから毎朝しっかり食べる習慣を身に付け、快適な生活リズムを作っていきましょう！

朝ごはんを食べたら、うんちをしよう！  
排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切！



# 4月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価 エネルギー 505kcal 蛋白質 19.5g Ca 312mg 食塩相当量 1.8g

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
こんだてめい あかのしょくひん (からだをおおきくする) きいろのしょくひん (エネルギーになる) みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ) ちょうみりょう おやつ	◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。			
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
しぎょうしき にゅうえんしき 	11じこうえん 	11じこうえん 	11じこうえん 	11じこうえん 
	ビスコ	かじゅうグミ	ほしたべよ	ミニゼリー
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
11じこうえん 	13じこうえん こべつこんだん バターコッパ にくだんごスープ カスタードプリン とりミンチ とうふ プリン ぎゅうにゅう バターコッパ パンこ ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ しめじ しお コンソメ 395kcal 1.5g	13じこうえん こべつこんだん ゆかりごはん かんとうに オレンジ うずらたまご とりもも かつおぶし こんぶ ちくわ はんぺん ぎゅうにゅう こめ ざらめ ゆかりのもと だいこん にんじん ごぼう キャベツ オレンジ しょうゆ さけ みりん しお 455kcal 1.6g	13じこうえん こべつこんだん ツナごはん とんじる パナナ ツナ ぶたばら あかみそ かつおぶし とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら だいこん ねぎ ごぼう こまつな パナナ しょうゆ さけ みりん 545kcal 1.9g	13じこうえん こべつこんだん きつねうどん しろみさかなフライ ミニゼリー あぶらあげ とりもも かつおぶし こんぶ かまぼこ しろみフライ ぎゅうにゅう うどん ざらめ もやし にんじん こまつな たまねぎ ほしいたけ しょうゆ さけ みりん しお 407kcal 2.3g
しろいふうせん				
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
13じこうえん こべつこんだん カレーライス キャンディーチーズ ももゼリー ぶたもも チーズ ぎゅうにゅう こめ じゃがいも サラダあぶら にんじん たまねぎ かぼちゃ カットマト キャベツ まいたけ カレールウ しお ソース ワイン 536kcal 1.8g	たけのこごはん きりぼしだいこんのみそしる パナナ とりもも あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ ぎゅうにゅう こめ ざらめ ごまあぶら たけのこ にんじん ごぼう アスパラ えのき ほしいたけ きりぼしだいこん こまつな パナナ しょうゆ さけ みりん しお しろみそ 506kcal 1.9g	じゃこわかめごはん けんちんじる なまクリームヨーグルト しらす わかめのもと とりこま とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう こめ だいこん にんじん ごぼう しめじ れんこん ねぎ しょうゆ さけ みりん しお 538kcal 1.8g	たんじょうびかい ミルクフレンチ ヤクルト クリームシチュー コールスローサラダ とりむね とりこま ハム かにかま ぎゅうにゅう ヤクルト ミルクフレンチ さつまいも サラダあぶら マヨネーズ さんおんとう たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ コーン きゅうり シチューのもと す しおこしょう 546kcal 1.5g	たいそう きょうしつ しろごはん ひだぎゅうコロッケ マーボーどうふ ミニゼリー ぶたミンチ とうふ あかみそ ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら かたくりこ ざらめ コロッケ たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ さけ みりん トウバンジャン 615kcal 1.5g
	オレンジジュース	せとのしおあげ	ホームパイ	ロアンヌバニラ