

4月の給食だより

鵜川保育園
浜口保育園
平成31年4月1日

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちが毎日笑顔で、そして健やかに成長していけるよう『食』の面でサポートしていきたいと思っています。
毎月の給食だよりの『食』に関する情報もご家庭での参考になればうれしいです。よろしくお願いします。



朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

無理なく続ける朝食

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 *炊き込みごはん *キャベツのみそ汁 *鶏手羽元甘辛煮 *温野菜 *スパゲティサラダ *アンパンマンムース お菓子 カルピス	2 *ごはん *豚汁 *焼き魚 *ごま和え *切干大根煮 *果物 サンドイッチ 牛乳	3 *三色どんぶり *にら玉汁 *春雨サラダ *竹輪の磯辺揚げ お菓子 ゼリー	4 *ピラフ *コンソメスープ *ハンバーグ *温野菜 *パンプキンサラダ *果物 おからブラウニー お茶	5 *ハヤシライス *フルーツポンチ *福神漬け お菓子 お茶	6 *きのこうどん *果物 お菓子 果物
8 *ふりかけごはん *すまし汁 *鶏肉の ゴマみそ焼き *添え野菜 *ごぼうサラダ お菓子 お茶	9 *ごはん *けんちん汁 *さんまの生姜煮 *おひたし *さつまいもの 天ぷら フルーチェ	10 *ごはん *水菜のスープ *オムレツ *温野菜 *レンコンと ひじきのきんぴら パウンドケーキ お茶	11 *すき焼きどんぶり *豆腐のみそ汁 *大根サラダ *果物 お菓子 果物	12 *バターロール *野菜シチュー *メンチカツ *添え野菜 *ミニナポリタン *果物 おにぎり お茶	13 *カレーうどん *果物 お菓子 果物
15 *わかめごはん *大根のみそ汁 *肉じゃが *辛子和え *シュウマイ *果物 ヨーグルト	16 *ごはん *きのこのみそ汁 *鯖の竜田揚げ *温野菜 *カミカミサラダ マドレーヌ お茶	17 *マーボ丼 *かきたま汁 *ブロッコリー サラダ *ミニ春巻き お菓子 牛乳	18 お誕生会 &こいのぼり お楽しみ会 *こいのぼりランチ かしわ餅 お茶	19 *ごはん *すまし汁 *厚焼きたまご *じゃこ和え *茎わかめソテー お菓子 果物	20 *春野菜のパスタ *スープ *果物 お菓子 果物
22 *バターライス *きのこのスープ *タンドリーチキン *添え野菜 *ポテトサラダ *果物 パン 牛乳	23 *焼きうどん *中華風スープ *温野菜 *エビ寄せフライ プリンアラモード	24 *ごはん *青菜のみそ汁 *カレイの 野菜あんかけ *酢の物 *ハッシュドポテト フルーツヨーグルト	25 *カレーライス *バリバリサラダ *福神漬け *果物 *お茶 お菓子 カルピス	26 *納豆ごはん *わかめのみそ汁 *レバーの かりんとう風 *温野菜 *のり酢和え 大学ポテト お茶	27 *焼き肉どんぶり *豆腐のみそ汁 *果物 お菓子 果物
29 昭和の日	30 退位の日	Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？ A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。 お菓子 果物			