

4 給食たより

春になり、心躍る季節になりました。また一つお兄さんお姉さんになったお子様が、わくわく楽しい園生活が送れるよう、給食室からお子様の成長を見守ってまいります。
1年間よろしくお願い致します！



食育ってどんなこと？



食育とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択するチカラを育み、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。乳児期は、その後の人生の食習慣の基礎を決定づける大切な時期です。食への興味や好奇心を育てていきましょう。
家族や友達と食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごすこと、多くの食材や料理があることや食事マナーを学ぶ機会を作ることが重要な時期になります。

知識の発達に合わせた食育を

味覚の発達ピークは3歳～4歳頃と考えられていて、10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になるといわれています。
そのため、小さい頃からいろいろな味を経験させ、味覚の幅を広げておくことが味覚の発達につながるといわれています。



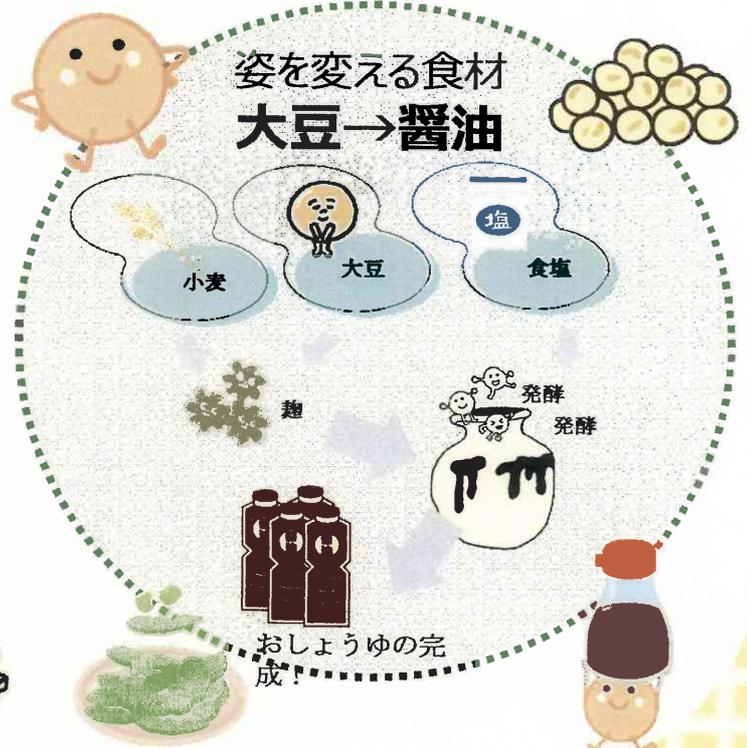
早寝早起き



園生活に慣れるまでは、生活リズムが整わず体調も不安定になりがちです。睡眠時間をしっかり確保し、食事は規則正しい時間に摂ることが理想ですが、まずは食べるチカラを養うことも必要です。新しい生活に慣れるまで、リズムを作ることができる環境を整えてあげてください。



姿を変える食材 大豆→醤油



曜日	献立	材料	3時のおやつ
3日(月)	鯖の味噌煮 野菜のおかか和え 息汁	鯖・生姜・味噌・醤油・砂糖・みりん もやし・キャベツ・ほうれん草・ピーマン・人参・コーン・かつお節・薄口・味噌	ワッフル
4日(火)	ピーンズカレー ほうれん草・サラダ オレンジ菓天	牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・大豆・生薑・にんにく・油・カレールー 砂糖・オレンジ・ジュース・菓天	牛乳・鬆ラスク
5日(水)	豚肉のさっぱりポン酢炒め 小松菜のしらす和え きのこの味噌汁	豚肉・生姜・大根・キャベツ・玉葱・醤油・みりん・ポン酢 小松菜・人参・しらす・コーン・枝豆・薄口・砂糖・味噌 しめじ・えのき・大根・人参・豆腐・あげ・葱・味噌	牛乳・きな粉うどん
6日(木)	肉じゃが 五目卵焼き 大根のゆかり和え 春雨スープ	卵・鶏挽肉・玉葱・人参・きくらげ・椎茸・ニラ・中華味 大根・きゅうり・もやし・人参・ゆかり・胡麻 春雨・玉葱・人参	ジャムサンド
7日(金)	肉じゃが 青じそサラダ わかめスープ	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリーンピース・砂糖・醤油・酒 キャベツ・もやし・胡瓜・人参・黄ピーマン・青じそドレッシング わかめ・玉ねぎ・人参・葱・鰹がらすープ・塩・醤油・こま	プリン
8日(土)	ピーンズとキャベツのトマトソースパスタ かみかみサラダ オレンジ	スパゲティ・キャベツ・玉葱・長葱・トマト缶・ピーマン・にんにく・油・ケチャップ・砂糖・塩・コンソメ オレンジ	飲むヨーグルト・お菓子
10日(月)	魚のおーろソース ひじきとツナのサラダ はんぺん汁	鯖・塩・小麦粉・油・ケチャップ・マヨネーズ ひじき・人参・胡瓜・コーン・ツナ・胡麻醤油 はんぺん・みずな・にんじん・塩・酒・醤油	牛乳・たい焼き
11日(火)	チキンピザ シルバースラダ しゃぶとワインナー	大豆・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・なす・グリーンピース・油・砂糖・醤油・ケチャップ きゅうり・人参・ハム・コーン・きくらげ・春雨・マヨネーズ・フレンチドレッシング ワインナー・玉葱・人参・キャベツ・コンソメ・パセリ	イチゴババロア
12日(水)	牛肉の柳川風煮 白菜のピーナッツ和え ちゃんぽん味噌汁	牛肉・玉葱・牛蒡・人参・卵・葱・油・和風だし・醤油・味噌・砂糖 白菜・人参・もやし・ピーナッツの素・醤油 鶏肉・玉葱・キャベツ・人参・玉葱・きくらげ・だし・味噌・小葱 納豆・小松菜・人参・シラス・鰹節・醤油・砂糖 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	牛乳・ホットドッグ
13日(木)	親子煮 五目納豆 豆乳汁	さわら・にんにく・みそ・みりん 豚肉・ピーマン・人参・椎茸・ウインナー・塩・中華味 チンゲン菜・人参・椎茸・油・ナナー・中華味・塩 鯖・中濃ソース・醤油・砂糖	牛乳・お好み焼き
14日(金)	魚の香味焼き ピーマンソース チンゲン菜スープ	鶏肉・生薑・にんにく・酒・醤油・マーゲレード ほうれん草・人参・刻み海苔・砂糖・醤油・味噌 花枝・エノキ・めじろ・玉葱・人参・塩・薄口醤油	フルーツムース
17日(月)	胡瓜とじゃこの酢の物 キャベツの味噌汁	胡瓜・大根・人参・わかめ・ジャコ・砂糖・酢・塩 キャベツ・玉葱・あげ・小葱・だし・味噌	牛乳・ココア蒸しパン
18日(火)	ピーフカレー コールスロー・サラダ フルーツ菓天	じゃが芋・人参・玉葱・牛肉・グリーンピース・カレールー・牛乳 キャベツ・胡瓜・人参・ハム・コーン・フレンチドレッシング オレンジ・ジュース・フルーツ・カクテル缶・菓天・砂糖	牛乳・フレンチトースト
19日(水)	オクラの梅肉和え かきたま汁	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・里芋・にんにく・椎茸・砂糖・醤油・みりん・酒・グリーンピース オクラ・もやし・人参・かりめ・醤油・みりん・胡麻 卵・玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・塩・薄口醤油	いりこ・おかかおにぎり
20日(木)	鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草ののり和え すまし汁	米・たけのこ・あげ・グリーンピース・塩・酒・砂糖・醤油・みりん 鶏肉・生薑・にんにく・酒・醤油・マーゲレード ほうれん草・人参・刻み海苔・砂糖・醤油・味噌	どらやき
21日(金)	豆腐ハンバーグ フレンチサラダ ポトフ風スープ	豆腐・鶏挽肉・玉葱・ピーマン・ひじき・片栗粉・パン粉・卵・ケチャップ キャベツ・もやし・胡瓜・人参・黄ピーマン・ハム・フレンチドレッシング 大根・玉葱・人参・ウインナー・キャベツ・小葱・鶏ガラ・塩	フルーツ杏仁豆腐
22日(土)	野菜醬油ラーメン もやしと竹輪の大豆和え バナナ	ラーメン麺・豚肉・キャベツ・人参・チンゲン菜・もやし・コーン・椎茸・醤油・スープ もやし・人参・ちくわ・大葉・醤油・みりん・胡麻 バナナ	ぱん
24日(月)	魚の黄金焼き ブロッコリー・サラダ ミルクスープ	カレー・塩・小麦粉・卵黄 ブロccoli・人参・コーン・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ じゃが芋・人参・玉葱・ウインナー・コーン・コンソメ・牛乳・塩・パセリ	肉まん
25日(火)	もやしときゅうりのナムル 中華スープ	豚肉・玉葱・白葱・人参・椎茸・たけのこ・薄口醤油・塩・鶏ガラ もやし・胡瓜・ニラ・人参・胡麻・薄口醤油・コマ油 玉葱・小松菜・木耳・葱・中華味・薄口・塩	牛乳・ホットケーキ
26日(水)	鯉の塩焼き 野菜炒め 味噌汁	鯉・塩 キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・塩・中華味 大根・さつまいろ・玉葱・人参・えのき・豆腐・あげ・葱・味噌	牛乳・南瓜ケーキ
27日(木)	高野豆腐のふわふわ煮 納豆和え もずくスープ	高野豆腐・鶏挽肉・椎茸・人参・卵・いんげん・油・酒・砂糖・味噌 納豆・人参・オクラ・葱・醤油 もずく・豆腐・えのき・人参・薄口・塩・鶏ガラ・胡麻	ポテトスティック
28日(金)	ポークカレー 菜の花のゴマドレ和え バナナ	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・カリフラワー・生薑・にんにく・油・カレールー・牛乳 菜の花・ほうれん草・もやし・人参・コマドレ バナナ	シューアイス

おしらせ * 20日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。

仕入等により、食材の変更がある場合があります。

