

4月



給食だより

稲田保育園

平成 27 年 4 月

🌸 ご入園、ご進級おめでとうございます。

初めての集団生活や、進級などで、楽しみ、あるいは不安を抱えているお子さんも多いと思いますが、環境が変わり、生活のリズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。早寝、早起きや、食事をしっかり摂ることは子どもの生活リズムを整えるうえで重要な生活習慣です。

保育園の給食も元気に保育園生活を送ってもらうために栄養のバランスを考え、おいしく食べてもらえるように業務に取り組みたいと思います。一年間よろしくお願い致します。

1日の始まり朝ごはん しっかり食べて目覚めましょう！



体の体温を上げる

眠っている間は体温が下がっています。朝ご飯を食べることによって体温が上がり体を活発に動かすことができます。

脳を活発にする

脳は眠っている間もエネルギーを消費します。朝ご飯を食べないと脳にエネルギーが行きわたらず活発に活動できません。

エネルギーを確保する

一回にたくさん食べられない乳幼児期の子どもにとって1日3食と間食は必要なエネルギー量を確保するためには欠かせません。欠食のないようにしましょう。

排便の習慣を付ける

体調や生活リズムを整えるためにも排便の習慣を付けることは大切です。朝ご飯を食べることで腸が刺激され排便しやすくなります。

●子どもの食欲がなく食べない・・・目覚めてから空腹を感じるまで30分ほどかかります。

早めに起こして食事ができる体制にしておきましょう。そのためにも早く寝ることが大切です。

●バランスよく食べるには・・・菓子パンやインスタント食品が食事の時もあるかと思いますが、そんな時は、果物や牛乳を一品付けましょう。

●朝ごはんを準備する時間がない・・・夕食の準備をするとき一緒に、翌朝の野菜を切ったり、下茹でしたり、汁物など多めに用意しておきましょう。



保育園の献立

川崎市の献立を使用していますが行事等に伴い変更することもあります。また青果等も自然環境により変更する場合がありますのでご了承下さい。

保育園の給食と食育

子どもたちの心と体を育てるために季節に合わせたポイントや旬の食材を使用しています。また野菜の皮むきや、野菜の栽培、調理保育などの「食育」通じ、おいしく楽しく食事ができるような活動を行っていききたいと思います。

幼児の主食について

献立に合わせて、ごはん、パンを適量持たせて下さい。特に年少に進級されるお子さんは多めに入っていることがありますので家で食べている量をお願いします。ごはんは必ず朝炊いたものを入れて下さい。

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	 ひとくちメモ 今月の献立 
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	水	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き スピナチサラダ 清汁 いちご		牛乳 スパゲティ ナポリタン	保育園の給食について 入園・進級おめでとうございます。保育園の給食は、日本の食文化や旬の味わいを取り入れて、子どもたちが楽しく食べることができるように献立を立てています。 
2 ・ 16	木	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもの磯和え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 ロールカステラ	
3 ・ 17	金	ごはん 魚の立田揚げ 豆腐の和え物 味噌汁 いちご		牛乳 りんごゼリー ヨーグルトかけ 小麦胚芽クラッカー	
4 ・ 18	土	胡麻ごはん 肉じゃが アスパラガスのマヨネーズ添え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 ぱりんこせんべい たべっ子動物	
6 ・ 20	月	ごはん ミートローフ 三色おひたし 味噌汁 いちご		牛乳 お好み焼き	鉄分を摂るために… 食事から摂ることが難しい栄養素の「鉄」を、無理なくとれるようにカレーライスのごはんに『押し麦』、おやつのごはんには『雑穀米』を加えました。また、パン粉の代わりに『オートミール』を使う工夫もしています。 
7 ・ 21	火	ごはん しらす入り卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 甘夏柑		牛乳 手作りふりかけ ごはん	ほかにも… ★おやつは食事の一部として、ごはん、パン、麺なども取り入れました。 ★旬の食材を多く取り入れ、今月は、キャベツ・グリーンアスパラガス・じゃがいも・さやえんどう・いちごなどを使用しています。
8 ・ 22	水	ごはん 魚の変わり焼き 拌三絲 味噌汁 いちご		牛乳 黄名粉揚げパン	
9 ・ 23	木	カレー(ライス) ごまドレッシングサラダ 甘夏柑		のむヨーグルト お米せんべい ビスコ	〈材料〉 4人分 綿豆腐 1丁(300g) 豚挽肉 120g エリンギ 1本(30g) 人参 1/4本(50g) 長ねぎ 1本(100g) 胡麻油 大さじ1.5 水 110g 砂糖 大さじ1 味噌 小さじ2強 しょう油 大さじ1 塩 少々 片栗粉 大さじ1.5
10 ・ 24	金	ジャムサンド ポークビーンズ ブロッコリーの塩茹で わかめスープ 清見柑		牛乳 炊き込みごはん	献立レシピの紹介 麻婆豆腐
11 ・ 25	土	ごはん 生揚の中華風煮 黄金煮 味噌汁 甘夏柑		牛乳 うす焼きせんべい マクビティビスケット	 
13 ・ 27	月	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁 清見柑		牛乳 グリーン蒸しパン	〈作り方〉 ① 綿豆腐は、1cm角に切る。 ② 人参、エリンギ、長ねぎはみじん切りにする。 ③ 鍋に胡麻油を熱し、豚挽肉と②の野菜を炒め、火が通ったら水、砂糖、味噌、しょう油、塩で調味する。 ④ ③に①を加えて煮込み、最後に水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつけて仕上げる。
14	火	味噌煮込みうどん ツナ入り卵焼き 野菜ソテー (幼)味噌汁 甘夏柑		牛乳 黒糖パン	
30	木	ごはん レバーのカレー揚げ もやしの三杯酢 キャベツスープ 甘夏柑		牛乳 ぼたぼた焼き ムーンライト	
28	火	アンパンマンライス 豚肉のマヨネーズ焼き アスパラガスの中華和え 味噌汁 清見柑		牛乳 黒糖パン	       