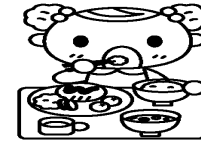




# 4がつのこんだて



天使幼稚園

日	曜	こんだて	加	‘血・肉・骨’ を作る食品	‘熱・力’ になる食品	‘体調’ を整える食品
5	金	<b>&lt;始業式&gt;</b> カレーライス・カラフルサラダ・麦茶	430	豚肉・ハム	米・じゃが芋	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーンなど
8	月	きびごはん・豆腐のチャンプル・キャベツともやしの磯部和え・みそ汁	379	豆腐・豚肉・油揚げ	米	人参・ニラ・キャベツ・もやし・えのきたけ
9	火	<b>&lt;入園式&gt;</b> きびごはん・鶏肉とじゃがいものうま煮・ひたし豆・みそ汁	379	鶏肉・大豆	米・じゃが芋	人参・玉葱・ほうれん草・しめじ
10	水	きびごはん・鮭の塩焼き・小松菜としめじの煮びたし・かき玉汁	373	鮭・卵・油揚げ	米	小松菜・にんじん・もやし・しめじ
11	木	きびごはん・がんもの煮物・きゅうりとしらすのうめしそ和え・みそ汁	378	がんもどき・しらす	米・里芋	もやし・青菜・人参・コーン・わかめ
12	金	食パン・キャベツのサラダ・クリームシチュー・バナナ	392	ハム・鶏肉・牛乳	食パン・じゃが芋	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・バナナ
15	月	きびごはん・おろし納豆・きゃべつとニラのしょうゆ炒め・みそ汁	360	納豆・豚肉	米・じゃが芋	人参・玉葱・ニラ・大根・しめじ
16	火	きびごはん・豚肉と野菜のみそ炒め・さつまいもの細切りごま揚げ・みそ汁	397	豚肉・油揚げ	米・さつま芋	人参・玉葱・ニラ・キャベツ・大根・わかめ
17	水	きびごはん・さばの竜田揚げ・青菜ともやしのしらす和え・みそ汁	374	さば・しらす・豆腐	米	ほうれん草・もやし・人参・大根・しめじ
18	木	きびごはん・ウインナーの卵とじ・大根と人参の中華和え・みそ汁	376	ウインナー・卵・カニ	米・じゃが芋	大根・人参・玉葱・ピーマン・小松菜
19	金	中華飯・きゅうりの浅漬け・卵スープ	387	豚肉・豆腐・卵	米	白菜・人参・玉葱・しいたけ・きゅうりなど
22	月	きびごはん・魚のマヨネーズ焼き・根菜の金平・みそ汁	355	鮭・油揚げ	米	大根・人参・かぼちゃ・長ネギ
23	火	きびごはん・切干だいこんとホタテの炒り煮・こふき芋・みそ汁	369	ほたて・油揚げ・豆腐	米・じゃが芋	切干大根・人参・もやし・しいたけ・わかめなど
24	水	きびごはん・卵の花と野菜の炒り煮・キャベツのごまサラダ・みそ汁	371	おから・豚肉・豆腐	米・じゃが芋	しいたけ・人参・ひじき・キャベツ・きゅうりなど
25	木	きびごはん・さばのみそ煮・ごまかぼちゃ・みそ汁	386	さば・油揚げ	米	かぼちゃ・ピーマン・人参・大根・長ネギ
26	金	<b>&lt;お誕生会&gt;</b> 三色そばろごはん・はるさめサラダ・麦茶・バナナ	388	卵・鶏肉	米・はるさめ	キャベツ・きゅうり・人参・グリーンピース
30	火	きびごはん・高野豆腐のふわふわ煮・もやしのごまひたし・なめこ汁	354	高野豆腐・卵	米・じゃが芋	しめじ・人参・青菜・もやし・コーン・大根

☆エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。未満児の場合はこの概ね8割となります。

☆旬の野菜などを取り入れるため、食材が変更になる場合があります。

# 4がつきゅうしよくだより

天使幼稚園

## 入園・進級おめでとうございます！！

新しい年度が始まります。

子ども達はこれから園で出会う友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。

何でも食べ、体調を整え元気に園に来て下さい。

安全でおいしい給食作りでお子さんの健やかな成長を応援したいと思います。

一年間よろしくお祈りします。

## 幼稚園給食で心がけていること

☆栄養バランスを考えて

☆地域の郷土食、季節感を大切に

☆塩分、糖分、脂肪を控えめに

☆食品の安全性への配慮

☆いろいろな食品を取り入れて

☆和食を中心に



## あさごはんはとってもだいじ！

あさごはんはどうしてだいじなの？

### ●からだが活性化する

食事には食べ物の『色』『におい』『歯ごたえ』『味』など五感への刺激がいっぱい。朝から刺激を受けることで、体中が目覚めます。

### ●脳にエネルギー充電

寝ている間も働いている脳は、朝ごはんを食べないとエネルギー不足に！朝ごはんを脳にエネルギー補給しましょう。

### ●便通がよくなる

朝食を食べることによって、腸が刺激され、排便を促すそうです。朝食を食べることで排便も習慣になります。

### ●肥満防止に

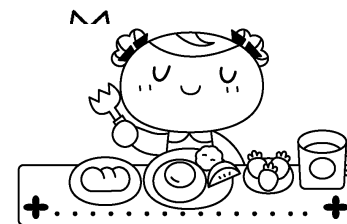
朝ごはんを食べないと、お昼に食べ過ぎてしまう傾向があるようです。とりすぎた栄養はからだにたまりやすくなります。

朝食を食べないと園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とケンカすることもあります。

また、こどもの『朝食抜き』はおとなになっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

### ☆職員紹介☆

今年度の給食室は調理師の村竹と今年度より勤めることになりました栄養士の小島の二人で頑張っていきます。よろしくお祈りします！



みんなもあさごはんをきちんと食べて元気に遊びましょう！