

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
 <p>ご入園・ご進級おめでとうございます</p>						<p>入園式 御祝い品があります</p> 
	6	7	8	9	10	11
以上児	カレー スパゲティサラダ 菜の花の清汁 いちご	マーボー豆腐 もやしのナムル わかめコーンスープ オレンジ	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 大根汁 ミニトマト	シチュー ウインナー ブロッコリーサラダ バナナ	からあげ 三色サラダ 小松菜と油揚げの 味噌汁 キウイフルーツ	手作り弁当の日
副食						
おやつ	スイートポテト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	ドーナツ 牛乳	五平餅 牛乳	牛乳
	13	14	15	16	17	18
以上児	パインとハムの ステーキ ひじきサラダ たまごスープ バナナ	ゆでたまごの ミートソースかけ 青菜のソテー きのこスープ グレープフルーツ	煮魚 干草あえ かぼちゃと いんげんの味噌汁 オレンジ	豆腐だんごの ケチャップ煮 油揚げと青菜の煮浸し ベーコンスープ キウイフルーツ	肉じゃが いかとわかめの 酢味噌あえ 高野豆腐の清汁 いちご	ひき肉そぼろ いりたまご 青菜のお浸し もやしの味噌汁 バナナ
副食						
おやつ	さつまいも入りおもち 牛乳	クッキー 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	フルーツゼリー せんべい	甘食 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
以上児	しょうが焼き ポテトサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	親子煮 豚肉とピーマンの 炒めもの なめこ汁 オレンジ	鮭のトマト煮 さつまいもサラダ かきたま汁 キウイフルーツ	お誕生会 焼きそば エビフライ カレー風味サラダ 花麩の清汁	ピーマンの肉詰め 中華風サラダ コンソメスープ バナナ	厚揚げの甘辛煮 じゃがいもサラダ 小松菜の味噌汁 ミニトマト
副食						
おやつ	蒸しパン 牛乳	レアチーズ せんべい	豆銀糖 牛乳	ケーキ 牛乳	二色サンド 牛乳	
	27	28	29	30	 <p>11日は『手作り弁当の日』です。 お弁当を忘れずに持たせて ください。よろしくお願ひします。</p>	
以上児	ローストチキン 七福ナムル 豆麩の味噌汁 オレンジ	小魚と大豆のからめ煮 利休あえ さつまいも甘煮 五目スープ いちご	昭和の日 	ハムピカタ いんげんのごまあえ 豚汁 キウイフルーツ		
副食						
おやつ	しょうゆだんご 牛乳	にんじんバターケーキ 牛乳		がんばぎ 牛乳		

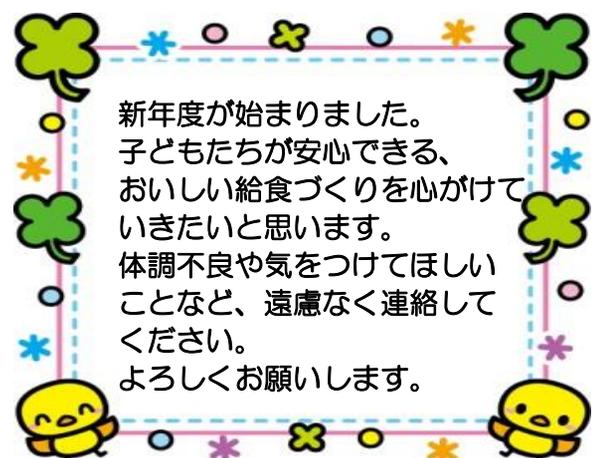
朝ごはんを食べるとこんなにいいことが！

- 体の活性化** → 野菜を切る音、魚を焼いている匂い、できあがったおかずの色や形を見ること、料理の味など、いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- 肥満防止** → 昼におなかがついて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。=太る原因
- 快便効果** → 朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- 脳のエネルギー源** → 脳は大量のエネルギーを食い、**エネルギーはブドウ糖！**
脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんできエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。
- 生活習慣病を予防** → 1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。また、朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない、夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。
→ このくり返しが生活習慣病の予備軍に！

朝ごはんは1日の元気のもとです！
きちんと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！！



6日から給食が始まります。
以上児は副食給食なので、お弁当箱にご飯を入れ、お箸セット(お箸、スプーン、フォーク)を持たせてください。
ご飯の量はお家で食べているお茶碗に盛って見てから詰めてください。
最初は少なめにして、全部食べられるように加減してください。
ふりかけなどはかけないでください。
土曜日と同じように給食があります。



新年度が始まりました。
子どもたちが安心できる、おいしい給食づくりを心がけていきたいと思ひます。
体調不良や気をつけてほしいことなど、遠慮なく連絡してください。
よろしくお願ひします。