

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
副食	<b>入園式</b> 御祝い品があります	カレー スパゲティーサラダ わかめスープ	変り納豆 かぼちゃの含め煮 菜の花の清汁	魚の照り焼き 油揚げと青菜の煮びたし しめじの味噌汁	麻婆豆腐 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ	<b>手作り弁当の日</b>
おやつ		いちご ホットケーキ 牛乳	キウイフルーツ しょうゆだんご 牛乳	バナナ ジャムサンド 牛乳	ミニトマト カルピスゼリー サブレ	 牛乳
	11	12	13	14	15	16
副食	あぶたま もやしとピーマンの中華あえ 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ	ウインナー ブロッコリーサラダ シチュー いちご	からあげ 三色サラダ 五味味噌汁 キウイフルーツ	豆腐とひじきのつくね 親子サラダ ベーコンスープ バナナ	さばの味噌煮 千草あえ かにぼたとう オレンジ	ハムピカタ マカロニサラダ キャベツの味噌汁 ミニトマト
おやつ	パインきんとん 牛乳	ドーナツ 牛乳	クッキー 牛乳	パンナコッタ せんべい	豆銀糖 牛乳	
	18	19	20	21	22	23
副食	しょうが焼き ツナサラダ かぼちゃといんげんの味噌汁 オレンジ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう 大根汁 バナナ	ピーマンの肉詰め煮 もやしのナムル きのこのスープ ミニトマト	<b>お誕生会</b> 焼きそば・エビフライ コーンとポテトのサラダ たまごスープ・いちご	肉豆腐 いかとわかめの酢味噌あえ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	ひき肉そぼろ 炒りたまご 青菜のおひたし 豆腐の味噌汁・バナナ
おやつ	蒸しパン 牛乳	五平餅 牛乳	芋かりんとう 牛乳	ケーキ 牛乳	ハムサンド 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
副食	中華ローストチキン 切干サラダ ワンタンスープ ミニトマト	肉じゃが 春雨の酢のもの 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	赤魚の煮つけ 白あえ さつま汁 オレンジ	ゆでたまごのミートソースかけ もやしの炒めもの はんぺんスープ いちご	<b>昭和の日</b>	豚肉の味噌炒め さつまいものオレンジ煮 わかめスープ バナナ
おやつ	二色だんご 牛乳	かぼちゃのスコーン 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ジョア せんべい		



ご入園・ご進級おめでとうございます

### 生活リズムを整えよう！

新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食えることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるとういですがね。

### 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

- 体の活性化** .. 野菜を切る音、魚を焼いている匂い、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** .. 屋におながかすいて、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
- 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** .. 脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを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。  
⇒ この繰り返しが生生活習慣病の原因になります！



朝ごはんを食べて



→ 元気に遊ぶ



5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、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。

毎月第2土曜日は「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。よろしくお願いします。

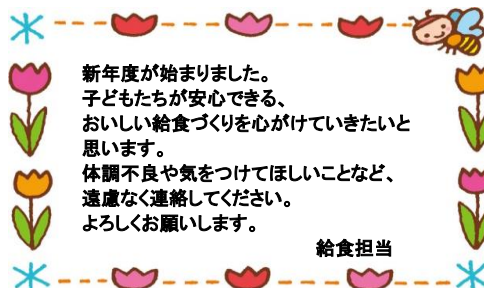
### 栄養所要量

4月の給食(昼食・午後おやつ)では、月平均で以下の栄養所要量で献立が作成されています。  
※お家から持ってくる、米飯分の栄養量は含まれていません。

○エネルギー ... 441kcal

○たんぱく質 ... 18.7g

○脂質 ... 19.3g



新年度が始まりました。子どもたちが安心して、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。よろしくお願いします。

給食担当