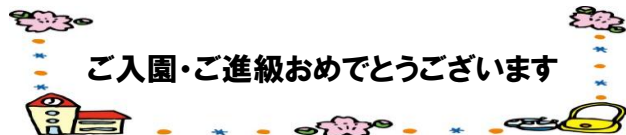


	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9
未満児主食	入園式	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	手作り弁当の日
副食	御祝品が あります 	カレー スパゲティーサラダ わかめスープ いちご	変わり納豆 かぼちやの含め煮 菜の花の清汁 キウイフルーツ	魚の照り焼き 油揚げと青菜の煮びたし しめじの味噌汁 バナナ	麻婆豆腐 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト	
おやつ		ホットケーキ 牛乳	しょうゆだんご 牛乳	ジャムサンド 牛乳	カルピスゼリー サブレ	牛乳
	11	12	13	14	15	16
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん
副食	あぶたま 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 かにぼっとう 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	パイキンとん 牛乳	ドーナツ 牛乳	クッキー 牛乳	パンナコッタ せんべい	豆餡糖 牛乳	
	18	19	20	21	22	23
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	お誕生会	ごはん	ごはん
副食	しょうが焼き ツナサラダ かぼちや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	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
未満児主食	ごはん	ごはん	たまごごはん	ごはん	昭和の日	ごはん
副食	中華ロースチキン 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		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	かぼちやのスコーン 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。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるといいですね。

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**
 - 昼におなかがかすいて、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、朝ごはんでは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う。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。

未満児は**完全給食**なので、お弁当・お箸セットなどは要りません。

未満児は、牛乳、ヨーグルト、バナナなど、午前中に軽いおやつがあります。

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。よろしくお願ひします。

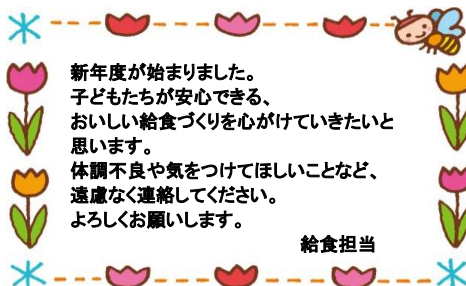
栄養所要量

4月の給食(午前おやつ・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。

○エネルギー … 548kcal

○たんぱく質 … 19.5g

○脂質 … 19.1g



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。

給食担当