

4月 しょくじだより

R7.4月 わらべのうち保育園

4月になりぽかぽかと暖かい陽気とともに、春らしい日が続くようになりました。子どもたちは1つ上のお兄さんやお姉さんのクラスになり、新しいクラスの先生とともにウキウキ張り切っているところです。新入园児さんを迎えて、わらべのうち保育園で元気に楽しく過ごして欲しいです。

食事面では、子どもたちが食に興味・関心を持ってもらえるように、衛生面に気を付け、いろいろな食育活動を行っています。子どもたちの「生きる力」を育て、しっかり食べてたくさん遊べる子どもになるように見守っていこうと思います。

保護者の皆様も食のことで何かあれば、ごちそう担当に何でも聞いてください。お便りや担任に伝えても構いません。今年度もよろしく願います。

食事面で気をつけていること

- ①和食(ごはん)を中心とした薄味食、糖分を控えたおやつ
- ②季節感や行事食を取り入れる
- ③地元のものを使い、旬の野菜を沢山使った食事
- ④そしゃくを大切にしていりこ、するめ、昆布を積極的に取り入れる
- ⑤鉄分・カルシウムもしっかり摂れる食事
- ⑥発酵食品(味噌・納豆)をたくさん使用して腸内環境を整える

朝ごはんを食べよう！！

朝食抜きでは、元気に遊べません。午前中の活動を元気にを行うために、しっかり朝食を食べて登園しましょう。

※未満児さんは、食事をとる際、一度に量が摂れないので、カルシウムを中心としたおやつを午前中に出しています。牛乳とフルーツ、チーズ、クラッカー、干し芋などのおやつを提供します。

◎【園弁当の日】は、厨房で作ったごちそうを、お弁当箱に詰めて提供します。

◎4月4日(金)は、お花見弁当を作ります。晴れてくれるといいですね！

◎5月より、5歳児さんは炊飯クッキングを始めます。三角巾・エプロンの準備をお願いします。



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	春色ごはん ハンバーグ りっちゃんの元気サラダ シチュー フルーツ	ごはん 魚のムニエル ナムル みそ汁 フルーツ	ごはん 焼肉炒め かぼちゃ煮 みそ汁 フルーツ	わかめごはん 鮭のつけ焼き ブロッコリー 大根煮しめ フルーツ	ごへいもち クラッカー
	さくらもち 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	納豆ラスク 牛乳	
7	8	9	10	11	12
ごはん ツナじゃが 納豆和え みそ汁 フルーツ	うどん うずら豆の甘煮 ごぼうの煮物 フルーツ	ごはん お好み焼き風卵焼き パンサンスー みそ汁 フルーツ	ごはん さばのカレー香味揚げ 明日っこそテー みそ汁 フルーツ	ごはん すき焼き風に じゃがいものきんぴら すまし汁 フルーツ	蒸しパン せんべい
さつまいもクッキー 牛乳	梅こんぶごはん お茶	ヨーグルト 牛乳	かわりぼたもち 牛乳	手作りふりかけおにぎり お茶	
14	15	16	17	18	19
カレーライス 切干のはりはり 塩麴マリネ フルーツ いちごゼリー 牛乳	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き さつまいもいとこに みそ汁 フルーツ	ごはん 照り焼きチキン 大根カリカリサラダ 春色スープ	ごはん あじの南蛮漬け あっさり和え みそ汁 フルーツ	ごはん 厚揚げステーキ じゃが芋胡麻ソース 呉汁 フルーツ	親子遠足
	岩のりおにぎり お茶	ごまパン 牛乳	やきいも 牛乳	納豆おやき お茶	
21	22	23	24	25	26
ごはん いわしチーズバーグ 春キャベツのさっと煮 みそ汁 フルーツ 黒米おにぎり 牛乳	ごはん かぼちゃそぼろ煮 ささみときゅうりの梅和え みそ汁 フルーツ	ごはん アジフライ オーロラ和え みそ汁 フルーツ	マーボー丼 きゅうりの中華つけ 中華スープ フルーツ パースデーパン 牛乳	たけのこごはん 鮭人参衣やき キャベツの信田和え みそ汁 フルーツ たぬきおにぎり 牛乳	ホットケーキ クッキー
28	29	30			
ごはん 筑前煮 納豆サラダ ミルクみそ汁 フルーツ		ごはん 白身魚の塩麴焼き 新じゃがみそがらめ みそ汁 フルーツ			
スコーン 牛乳		そぼろおにぎり お茶			