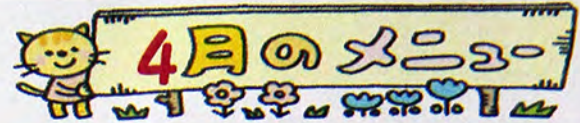


2016年
4月

給食だより

あけほの
保育園



ご入園、進級
おめでとうございます

新年度が始まり、新しいお友達も増え、楽しく遊ぶ子供たちの声が給食室にも聞こえてきます。今年度も子供たちに喜んでもらえるおいしい給食を衛生面に気をつけて作りたいと思います。お子さんの食べた食事のサンプルが玄関に展示しておりますのでぜひご覧ください。

- ☆ひよこ組～うさぎ組 完全給食
- ☆こあら組～ぞう組 おかずのみを提供する副食給食
- ※ごはんは家庭からの持参となります。
- ☆カレー・シチュー・ハヤシライスの際はスプーンの持参をお願いします。
- ☆食物アレルギー又は疑いがある場合は担任の先生へお知らせください。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健全な成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ！」の聲が何よりの励みです。

		献立
1	金	ポテトミートソースグラタン・ほうれん草と卵サラダ・果物
2	土	ウインナーエッグ・春雨サラダ・果物
3	日	休日
4	月	魚のチーズ焼・切干大根煮・人参天ぷら
5	火	マーボー豆腐・フロッキーとエビサラダ・果物
6	水	ハンバーグ・ひとロスパゲティ・ひじき煮
7	木	カレー・ハムカツ・マカロニサラダ
8	金	照り焼きチキン・フライドポテト・大根サラダ
9	土	せんべい汁・ソーセージのケチャップステーキ・しらすふりかけ
10	日	休日
11	月	ししゃもフライ・タルタルソース・トマトサラダ
12	火	豆腐ハンバーグ・ひじき炒め・ポイル野菜
13	水	肉じゃが・青菜の魚缶和え・果物
14	木	煮魚(サンマ)・スパゲティサラダ・わかめ酢の物
15	金	ピーマン炒め・ゴーヤ・つげ野菜
16	土	はんぺんフライ・ポイル野菜・人参和え
17	日	休日
18	月	白身魚のフライ・春雨の酢の物・青菜のお浸し
19	火	ハヤシライス・イカメンチ・フロッキーサラダ
20	水	お魚ハンバーグ・長もやし炒め・ひとロスパゲティ
21	木	親子煮・ソーセージステーキ・果物
22	金	鶏から揚げ・ポテトサラダ・青菜しらす和え
23	土	ちくわ磯辺揚げ・キャベツお浸し・果物
24	日	休日
25	月	焼き魚(サバ)・人参きんぴら・おくら納豆
26	火	誕生会 焼きそば・ウインナー・ジュース
27	水	豚汁・卵入りマカロニサラダ・岩のり
28	木	五目煮・ソーセージ入りスクランブルエッグ・つげ野菜
29	金	昭和の日
30	土	コーンシチュー・卵入り春雨サラダ・エビシューマイ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。