



給食だより

2019年4月 あけぼのこども園



～園での食事に慣れよう～

4月、子どもたちは新しい環境の中で不安と緊張、戸惑いながらのスタートです。新しい食べ物に挑戦し、経験を積み重ねていくなかで“正しい味覚と嗜好”を獲得していきます。「園での食事が楽しい！待ち遠しい！」という気持ちにつながるよう進めていきたいと思っております。

☆ひよこ・りす・うさぎ組 **完全給食**
 ☆こあら・ぱんだ・ぞう組 **副給食**
 (ご飯は家庭からの持参となります)

★カレー・シチューの時は**スプーン**の持参をお願いします。



《味覚》のおはなし



味覚には、**甘味・うま味・塩味・酸味・苦味**の5つがあります。甘味・うま味・塩味は子どもたちは好みますが、酸味と苦味はそれぞれ腐敗・毒として感じるので、子どもにとっては苦手な味です。乳幼児期から多くの食品の味を知って覚えることや、薄味に慣れることはとても大切です。



食べる量に注意！ スナック菓子

子どもが大好きなスナック菓子。しかしスナック菓子は、**少量でも高エネルギー**です。また塩分も多く、一袋食べると子ども1日の食塩量の20～40%を摂ることになります。過剰な摂取はひかえましょう。



おにぎり
100g



ポテトチップス
100g

		4月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月	親子煮 肉しゃうまい フロッキーサラダ しらすふいかけ		ヨーグルト	お菓子
2	火	骨ごとさんま煮 もやしのひき肉炒め ほうれん草ゴマ和え		お菓子	ホットケーキ
3	水	レンコンつくね 切干大根煮 ポテトサラダ		フルーチェ	お菓子
4	木	シチュー ケチャップウインナー マカロニサラダ		ヨーグルト	お菓子
5	金	カツ煮 キャベツサラダ つけ野菜		お菓子	バタースティック
6	土	タラマヨ焼き かぼちゃとほろあなかけ フロッキーサラダ		フルーチェ	お菓子
7	日	休日			
8	月	赤魚みそ焼き 春雨の豚肉炒め トマトサラダ フルーツ		お菓子	カップケーキ
9	火	ハムカツ おから炒め ほうれん草のピーナッツ和え		フルーチェ	お菓子
10	水	せんべい汁 ギョーザ もやしの和えもの フルーツ		お菓子	フルーツヨーグルト
11	木	ホッケ焼き さつま芋とほろあなかけ キャベツツナサラダ		お菓子	フルーチェムース
12	金	さつま汁 エビカツ 小松菜サラダ チーズ納豆 フルーツ		ヨーグルト	お菓子
13	土	八宝菜 れんこんサラダ つけ野菜		お菓子	シュガートースト
14	日	休日			
15	月	すき焼き風煮 白身魚のフライ 春雨マヨサラダ		ヨーグルト	お菓子
16	火	煮込みハンバーグ ポテトサラダ つけ野菜		フルーチェ	豆腐ドーナツ
17	水	納豆はんぺんフライ キャベツ炒め สปาゲティサラダ		お菓子	オレンジゼリー
18	木	豚汁 ししゃもフライ ほうれん草のかぼやき和え フルーツ		ヨーグルト	お菓子
19	金	さばのみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜ツナ和え フルーツ		お菓子	お菓子
20	土	チキンフリッター 一口スパゲティ キャベツサラダ		お菓子	ヨーグルトアイス
21	日	休日			
22	月	きのこカレー エビフライ コールスローサラダ		ヨーグルト	お菓子
23	火	焼き鮭 ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ		お菓子	シフォンケーキ
24	水	かに玉スープ アジフライ おかかふいかけ		フルーチェ	お菓子
25	木	つみれ汁 エビしゃうまい 小松菜サラダ ねぼねぼ納豆		ヨーグルト	お菓子
26	金	お誕生会 鮭と枝豆ごはん 照り焼きチキン フルーツ		...	バナナクレープ
27	土	アスパラの肉巻き おから炒め フロッキーサラダ		お菓子	ハムチーズトースト
28	日	休日			
29	月	祝日・昭和の日			
30	火	休日・退位の日			

※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。