

# きゅうしよくだより

4月号

暖かい日が増え、桜の花が咲き始め、春本番となってきました。新しいお友だち、新しい0歳児を迎え、9年目のスタートです。給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思っております。

今月の目標  
新しいクラス  
での食事に慣  
れましょう！

## 朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。



### 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしな！

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

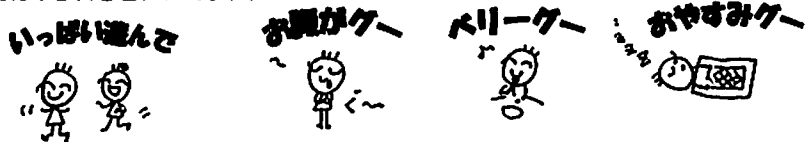
### 朝食で体を温めよう

とくに午前中はおさんぽに行ったり、遊んだり活動的。しっかり食べて登園してくださいね。

朝食をしっかりすると、体が元気に動き、頭の動きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせる食べられるといいですね。朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

### 3つの「グー」で生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。生活のリズムをつくるための3つのグーとは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」「おいしくごはんを食べていつもグー！」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってグー！」家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。



## 今年度の予定

### ★幼児：調理保育★

今年度も、幼児クラスを対象に、調理保育を行う予定です。  
\*らいおん組 6回  
\*くま組 4回  
\*ばんだ組 1回  
を予定しています。また、食材を知る、食材に触れる機会も多く取り入れたいと思っています。(ゾウ、梅ジュース作り等)



### ★ラップおにぎり作り★ (毎月)

幼児クラスで、月1回、給食時にラップを使ったおにぎり作りを行います。(ばんだ組は11月頃～の取り入れを予定)

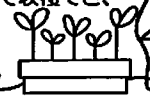
### ★野菜の栽培等★

幼児クラスを中心に、園の畑やプランターで、野菜の栽培を行います。今年度、栽培予定の野菜は…  
\*らいおん組 枝豆  
\*くま組 オクラ  
\*ばんだ組 小カブ  
4、5月は夏野菜の植え付けの季節、これから苗や種を植えつける予定です。また、例年通り畑ではさつま芋やミニトマトを栽培、夏から秋にかけての収穫が楽しみです。乳児クラス(主にうさぎ組)では、野菜の皮むき等も行う予定です。



### スプラウト栽培

カイワレダイコンやブロッコリー、モヤシ等の新芽野菜を指す「スプラウト」ですが、今年度は幼児クラスを中心に、栽培を行う予定です。10日～2週間ほどで収穫でき、生長の様子を楽しむことができます。



## 食育

### ★おやつ試食デー★ (5月・10月・1月)

昨年に引き続き、今年度も「おやつ試食デー」を予定しています。全園児の保護者を対象に、お迎え時にその日のおやつを試食して、保育園の味を知っていただけたらと思っています。衛生面からも、暑い時期を避け、5、10、1月を予定、また食中毒予防のため、18時までとさせていただきます。日にち、内容については、その月の給食だよりにてお知らせいたします。

### ★給食試食デー★ (9月)

こちらも昨年に引き続き、くま組、らいおん組の保護者様を対象とした、給食(昼)の試食会を予定しています。  
☆日時：9月14日(月)～17日(木)☆  
平日のため、なかなかご都合のつかないこともあるかと思いますが、試食会の日を4日間設けましたので、ぜひこの機会に「子どもたちが毎日食べている給食の味」を知っていただけたらと思っています。



### ★その他★

毎月のお誕生会や、行事食、リクエストメニュー、弁当給食、バイキング給食等の取り入れ。給食の先生との食事や厨房見学も行う予定です。

### ★子育て支援センター：給食体験会★

毎年11月に行っている試食会を、今年度は3回行います。また、給食に関する情報も提供する予定です。

## \*食育目標\*

- ①お腹のすくリズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

### 孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発達障りがある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなでお食事を囲むようにしましょう。



## 保育園の給食について

乳幼児期は心身の発育、発達が生産で最も旺盛なとき。当然ながらこのような成長には多くの栄養素が必要になります。園の給食目標量は、乳児で1日量の50%、幼児で1日量の43%を補えるよう、給食とおやつとの献立をたてています。この栄養量に基づき、旬のものや、なるべく多くの食材や料理を取り入れるよう心がけています。

平成21年 4月分 予定献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	あんかけやきそば れんごんの具炒め 中級風コーンスープ バナナ	鶏しんじょう なたね油 ごま油 かたくり粉 たまご ヨーグルト	豚モモ肉 うすら卵水 だまご たまご ヨーグルト	しょうが・きくらげ にんじん・ごま だけのこ・れんごん 玉葱・長ねぎ はくさい・オレシ もやし・バナナ	せんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
2 木	ごはん めだいの香味焼き 五色菜 鹽和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖・こんにゃく ごま(すりごま) ごま油・じゃが芋 なたね油・マヨネーズ 濃力粉・コンカク	めだい 焼き竹輪 焼きのり カットわかめ たまご 生乳	しょうが・いんげん ねぎ・白菜・小松菜 にんにく・玉ねぎ ごぼう・干しぶどう にんじん だけのこ・オレンジ	コーンブレイククッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
3 金	チーズサンド サンドリーチキン 野菜サラダ さこのスープ いちご	食パン マーガリン なたね油 水稲穀粒(精白米)	ブロセスチーズ 鶏モモ ヨーグルト(全糖無脂) かに風味かまぼこ 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく・えのき 玉葱・しめじ レモン(果汁・生) キャベツ にんじん・いちご スナップエンドウ	桜おにぎり 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
4 土	ごはん・納豆 豚と野菜の味噌炒め さつま芋のごま煎 味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 さつままいも ごま(すりごま)	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 さつままいも ごま(すりごま)	系引納豆 豚モモ肉 油揚げ	菓子 果物 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
6 月	クリームライス ツナと大根のサラダ 春菊とはんぺんの入 りグレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 ごま油	豚モモ肉 牛乳・脱脂粉乳 はんぺん クリーム(乳脂肪) まぐろ水魚卵 豚肉・たまご	玉葱・春菊 にんじん・きゅうり ぶなしめじ ブロッコリー だいこん・グレープフルーツ きゅうり・ウグイス	お好み焼き リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
7 火	インディアンドック ポテトサラダ ワンタンスープ バナナ	ロールパン なたね油・ごま油 無塩バター じゃがいも 三温糖・白玉粉 わんだんの皮	フィナー 豚モモ肉 絹豆腐 チーズ	にんにく・ねぎ・生乳 玉葱・干し椎茸 にんじん・もやし レタス・オレシ きゅうり・ほうれん草 りんご・バナナ	お花見白玉だんご チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
8 水	ごはん めかじぎの竜田揚げ いそ煮 おびだし かぼちゃの味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖	めかじぎ いそ煮 さつま揚げ 油揚げ・生揚げ かつお節 ヨーグルト	しょうが・かぼちゃ にんじん・たまねぎ 干し椎茸・ごま さやいんげん 昆布・りんご みかん缶・パイナップル	フルーツヨーグルト ビスケット(全粒粉) 牛乳(幼・乳)
9 木	焼ごぼうピラフ 洋風オムレツ ほうれん草のナムル 白菜のスープ いちご	水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦) 無塩バター なたね油・さつま芋 三温糖・いりごま ごま油・濃力粉	豚モモ肉 ボンレスハム ブロセスチーズ たまご 牛乳・木綿豆腐 きざみのり	にんじん しょうが ごぼう・ほうれん草 さやえんどう 玉葱・白菜 さやいんげん・いちご	さつま芋入り味噌パン 牛乳 牛乳(幼・乳)
10 金	ちゃんぽんうどん がんもの煮つけ 魚豆(金時豆) きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 三温糖 水稲穀粒(精白米)	豚モモ肉 がんもどき いんげんまめ(乾) 生わかめ ベーコン	にんじん・にんにく だけのこ・きゅうり キャベツ・ニラ もやし・ねぎ オレンジ ピーマン・玉ねぎ	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
11 土	ごはん ぎんだらの黒付け げんまいの炒め煮 小松菜と白菜のおろしあえ 生揚げと胡さやの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 クロワッサン	ぎんだら さつま揚げ かつお節 生揚げ	しょうが にんじん 生ぜんまい(ゆで) ごま たまねぎ はくさい・さやえんどう だいこん・りんご	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
13 月	焼ごはん おから入りポテトコロッケ しらす和え 味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) まひ・あわ なたね油 おのおび(押麦) じゃが芋・薄力粉 パン粉・三温糖	鶏ひき肉 脱脂粉乳 おから たまご しらす干し 油揚げ	にんじん 玉葱 ほうれん草 もやし せり・ぶどうジュース なつみかん	ぶどうゼリー 豚身ラスク 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14 火	フランスパン 鞋のごまマヨネーズ焼 アツパ入り野菜スープ カブとえのきのスープ グレープフルーツ	フランスパン いちごジャム マーガリン・コーン ごま(すりごま) 無塩バター ピーマン・ごま油	鶏ひき肉 豚挽き肉	えのきだけ ほんしめじ・小ねぎ にんじん・かぶ キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	焼きビーフン 牛乳 牛乳(幼・乳)
15 水	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のきんぴら なばなと鶏類のごま和え ニラの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 じゃがいも ごま油・ごま 三温糖・こんにゃく 風船麩	豚肩ロース肉 木綿豆腐 炒り大豆 鶏干 ヨーグルト	玉葱 しょうが ごぼう にんじん さやいんげん なばな・ニラ・北ツ	大豆といりごまから Foせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳)

太陽の子保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	スパゲティミートソース びり入り干切りサラダ イタリアンスープ バナナ	スパゲティ なたね油 三温糖 コン・ごま パン粉(乾焼) 水稲穀粒(精白米)	鶏ひき肉 ブロセスチーズ ひじき・ベーコン かつお節 ツナ(水魚) たまご・粉チーズ	にんにく しょうが・きゅうり セロリ・大根 にんじん・きゃべつ 玉葱・小松菜 たまご・粉チーズ	のりまき(ツナ・青魚) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
17 金	焼ごはん 餅の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 おびだし すまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 三温糖 なたね油 餅(ふくし餅)	油揚げ さわら さつま揚げ にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん	だけのこ(ゆで) 水稲穀粒(もち米) 三温糖 かつお節 焼き海苔	別割セサミトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
18 土	あんかけチャーハン ちくわときゅうりのサラダ わかめスープ 薄見オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 コン	たまご 豚モモ肉 焼き竹輪 わかめ	しょうが・きゅうり だけのこ・玉ねぎ にんじん・ほうれん草 もやし チンゲンツァイ 干し椎茸・北ツ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
20 月	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・はるさめ かたくり粉 ごま油 濃力粉	木綿豆腐 鶏ひき肉 ボンレスハム たまご ねぎ・干し椎茸 薄力粉	にんにく・ニラ しょうが・きゅうり にんじん 玉葱・チンゲン菜 ねぎ・干し椎茸 グリーンカレー・よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳 牛乳(幼・乳)
21 火	ツナドーナツ アツパ・レタス サラダ コンシチュー バナナ	食パン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 コン	まぐろ水魚卵 ブロセスチーズ 豚モモ肉 脱脂粉乳 牛乳 油揚げ	玉葱・人参・ねぎ レタス・ブロッコリー きゅうり・にんにく レモン(果汁・生) りんご・バナナ 大根・じゃ・小松菜	白玉餡餅・すめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
22 水	カレーピラフ めかじぎのウグイスフライ タコウィンナー マカロニサラダ 野菜のスープ 栗粉	水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦) なたね油・パン粉 無塩バター・加工 コン 濃力粉	お花見白玉だんご チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)	玉葱・ねぎ にんじん・もやし レタス・オレシ きゅうり・ほうれん草 りんご・バナナ	カレー 牛乳(幼・乳)
23 木	ごはん 中級風チキン 五目豆腐 おびだし 豆腐となめこの味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 餅(こんにゃく) 三温糖・じゃが芋	豚モモ肉 大豆(国産・幼) こんにゃく・木綿豆腐 おびだし 豆腐となめこの味噌汁 あまなつ	玉葱・ニラ・干し椎茸 にんにく・もやし しょうが・もやし にんじん・ほうれん草 ごぼう・なめこ ポトフ・だいこん	カラフルポテト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
24 金	山梨うどん きんちゃくたまご煮 きゅうりとじゃこの酢の物 グレープフルーツ	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦)	豚モモ肉 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 練鶏き肉	にんじん・ねぎ はくさい・ごま ほんしめじ・きゅうり えのきだけ 生ぜんまい(ゆで) グリーンカレー・玉ねぎ	ミートライス 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
25 土	ごはん ぶりのてりやき 里芋の炒め煮 鹽和え 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) ごま油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	ぶり きざみのり 油揚げ	にんじん さやいんげん はくさい ごま だいこん 玉葱・りんご	菓子 果物 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 月	ごはん しらすぶりかけ 松風焼き うどのきんぴら 小松菜のおろしあえ 茗茶汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 パン粉(生) ごま(いり) ごま油	ちりめんじゃこ きざみのり 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご かつお節・わかめ	ねぎ・白菜・小松菜 玉葱・だいこん にんじん・だけのこ 干し椎茸・うど さやいんげん 北ツ	コーンマヨネーズトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28 火	ぶどうパン カレーのマリネ がががが ひじきのスープ バナナ	ぶどうパン 薄力粉 なたね油 三温糖・片栗粉 スパゲティ さつま芋	まがれい フィナー ひじき 木綿豆腐 たまご ヨーグルト	玉葱 にんじん きゅうり 青ピーマン ほうれん草 バナナ	ふかし芋 ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
30 木	ハンバーグ(3枚入り) 魚菜サラダ 白菜とアツパのスープ フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 三温糖・餅	豚肩肉 生わかめ 生わかめ(水魚) 風しかまぼこ カットわかめ 木綿豆腐・チーズ	にんにく・きゅうり 玉葱・白菜・アツパ にんじん・レタス マッシュルーム アスパラガス レタス・みかん・北ツ	柏餅 チーズ ジョア 牛乳(幼・乳)

＜平均摂取量＞ ※献立は材料の都合により変更する場合があります。

\*3歳未満児：550kcal  
\*3歳以上児：634kcal