



# 給食だより

## 身につけたい生活リズム

生活リズムは、生後4か月ごろから育ち始め、5～6歳ごろに完成するといわれています。どんなに疲れていても、翌日には元気に友だちと走り回る体力が回復する子どもは、生活のリズムが整っているのです。

次のポイントを参考にご家庭でも生活のリズムを見直してみましょう。

### ★早寝早起きが出来ていますか。

- 早く寝るから目覚めがスッキリ。 → 朝ご飯がモリモリ食べられる。
- 体が温まって元気に遊べる。 → 意欲的に集中力も長続きする。

### ★親子で一緒に朝ごはんを食べよう。

一日の活動の源は栄養バランスの取れた朝ごはんからです。朝ごはんは集中力や記憶力にも影響するそうです。



### ★排便の習慣をつけよう。

うんちは健康状態を伝えてくれるメツツセンサーです。ゆるゆるうんちやカチカチうんちになっていませんか？ 緩すぎず、硬すぎず、スルッと出るのが良いうんちです。朝ごはんが終わったら、トイレに座る習慣をつけましょう。

## 朝食で元気モリモリ！

朝起きて朝ごはんを食べると元気に1日のスタートが切れます。その秘密は、ズバリ脳の働きにあります。脳は眠っている間も休まず働いているため朝にはすっかり「栄養不足」になっています。朝、ご飯やパンを食べて脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給すると脳が元気になるのです。おにぎり1個とみそ汁、前日の残り物をちょっと温めて食べるだけでも元気に一日をスタートすることができることでしょ。



### 子ども達に大人気のもずくスープを作ってみよう！

(材料)4人分

- もずく 100g
- 卵 1個
- 白す干し 20g
- 干し椎茸 1枚
- ねぎ 適量
- 片栗粉 小さじ1
- コンソメ 20g

- ①干し椎茸は水で戻しカットしておく。
- ②鍋に600ccの水を入れ火にかける。
- ③②の中に干し椎茸、もずく、白す干しを入れ、火が通ったらコンソメを入れて味を整える。
- ④水溶き片栗粉を回し入れ、最後に溶いた卵を入れ、ねぎを入れたら出来上がりです。

## 4月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食	
クラス会議 1号認定春季休暇～6日	1	月	チキンカレー、ドレッシングサラダ、果実	いちごのパンナコッタ	豆乳 コーンフレーク	ご飯	
	2	火	魚のおろし煮、酢の物、みそ汁、果実	ホットドッグ 牛乳	お茶 かえり	ご飯	
	3	水	新じゃがいもと新ごぼうのそぼろ煮、ひじきとツナのサラダ、たまごスープ	しいたけチヂミ お茶	牛乳 あられ	ご飯	
	4	木	チャプチェ、ほうれん草の磯和え、わかめスープ	みかんケーキ ミルク	牛乳 カステラ	ご飯	
フッ化物洗口・環境整備	5	金	魚のピカタ、カラフルサラダ、豚汁、果実	カルシウムおにぎり お茶	牛乳 サブレ	ご飯	
	6	土	コーン入りラーメン、トマトサラダ、果実	牛乳 パン	牛乳 スティックパン	中華 麺	
	7	日					
入園歓迎会 リーダー会	8	月	野菜たっぷりキッシュ、果実、ポテトサラダ、オニオンスープ	豆乳プリン黒蜜かけ	お茶 クラッカー	パン	
	9	火	魚の照り焼き、拌三絲、根菜汁、果実	チーズ饅頭 ミルク	牛乳 ちりめん	ご飯	
	10	水	筑前煮、胡麻和え、みそ汁、果実	手作りメロンパン 牛乳	牛乳 ビスケット	ご飯	
英語教室	11	木	飛竜頭、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁、果実	二色ゼリー	牛乳 スティックパン	ご飯	
	12	金	ミートローフ、キャベツのミルク豚汁、	梅が枝もち ミルク	お茶 チーズ	ご飯	
	13	土	マーボー丼、和え物、果実	牛乳 パン	牛乳 ウエハース	ご飯	
	14	日					
災害訓練週間 リーダー会	15	月	豚肉とパプリカの中華風炒め、果実、油揚げと白菜のスープ、白和え	おからと人参のケーキ ミルク	ヨーグルト	ご飯	
	16	火	魚のみそ煮、海藻サラダ、清し汁、煮豆、果実	豆乳もち ミルク	お茶 かえり	ご飯	
	17	水	手作りシューマイ、コンソメスープ、青菜とコーンのサラダ、果実	カルシウムラスク お茶	牛乳 クッキー	ご飯	
英語教室 フッ化物洗口・環境整備	18	木	魚のピザ風焼き、もずくスープ、フロッコリーサラダ、果実	チーズクッキー ミルク	お茶 サブレ	ご飯	
	19	金	※お弁当の準備をお願いします。			お茶 ブリッツ	
	20	土	凍り豆腐のそぼろ丼、ナムル、果実	牛乳 パン	牛乳 ビスコ	ご飯	
	21	日					
クラス会議	22	月	鶏肉のレモン焼き、春野菜のスープ、スパゲティサラダ、果実	焼きおにぎり お茶	牛乳 ボーロ	ご飯	
	23	火	魚の磯辺揚げ、春雨の酢のもの、みそ汁、果実	ぜんざい ミルク	牛乳 クラッカー	ご飯	
よもぎクッキング (こじか・こぐま組)	24	水	五目豆、野菜とりのりのサラダ、清し汁、果実	よもぎクッキング お茶	牛乳 ちりめん	ご飯	
太陽スポーツ教室 歯科健診	25	木	魚のチーズ風味フライ、大根サラダ、チンゲンサイのスープ	果実 お菓子	牛乳 Caせんべい	パン	
おたしみ会 フッ化物洗口・環境整備	26	金	山海ごはん、鶏の香味焼き、中華スープ、ゆで野菜、果実	シュークリーム ミルク	野菜ジュース	ご飯	
	27	土	五目うどん、厚揚げの甘煮、果実	牛乳 パン	ゼリー	うどん	
	28	日					
昭和の日	29	月					
	30	火	ひじき炒め、マカロニサラダ、そうめん汁、果実	米粉のショコラ蒸しパン ミルク	お茶 ブリッツ	ご飯	

\*4月分の保育料・給食費の納期限は、4月25日(木)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

\*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。

