



令和3年
4月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
5	月	入園式			
6	火	カレーライス・野菜たっぷりサラダ・いちご	・ビスケット ・りんごジュース	・せんべい ・牛乳	・せんべい
7	水	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・わかめスープ	◎お麩ラスク ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・スナックパン
8	木	マーボー豆腐丼・ポテトサラダ・いちご・野菜スープ	◎ジャムサンド ・ミルク	・ポロロ ・牛乳	・ポテトチップス
9	金	パン・ミンチコロッケ・千キャベツ・バナナ・豆腐と油揚げのみそ汁	・サッポロポテト ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳	・サンドクラッカー
10	土	昆布ご飯・じゃが芋ウインナー天・お浸し・オレンジ・えのきのすまし汁	・ミニドーナツ	・せんべい	
12	月	枝豆と塩昆布のご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・バナナ・けんちんみそ汁	◎若草ケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
13	火	パン・ミートボールのトマトスパゲティ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・キャベツのスープ	・しるこサンドクラッカー ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・ワッフル
14	水	ご飯・八宝菜・ギョーザのあんがらめ・いちご・中華風スープ	◎ヨーグルト和え	・ウエハース ・ミルク	・クリームパン
15	木	麦ご飯・肉じゃが・にんじんシリシリ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・おととと ・ミルク	・ポロロ ・牛乳	・ドーナツ
16	金	春の鮭ご飯・ちくわのかき揚げ・千キャベツ・いちご・焼き麩のすまし汁	◎カルピスゼリー	・白せんべい ・ミルク	・プチシュー
17	土	そばろ混ぜご飯・マカロニサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・スナックパン	・ビスケット	
19	月	パン・ピザバーグ・フライドポテト・シーザーサラダ・いちご・ポパイスープ	◎トッピングケーキ ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
20	火	麦ご飯・五目卵焼き・ひじきの炒め煮・バナナ・じゃが芋のみそ汁	・さやえんどうスナック ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・バウムクーヘン
21	水	菜めし・鮭のあけぼの焼き・ごま和え・オレンジ・キャベツのみそ汁	◎ごまクッキー ・牛乳	・白せんべい ・ミルク	・サッポロポテト
22	木	やさいたっぷりドライカレー・レタスのサラダ・オレンジ・もやしのスープ	・チーズあられ ・ミルク	・ポロロ ・牛乳	・ミニドーナツ
23	金	お弁当	◎フルーツポンチ	・せんべい ・乳酸菌飲料	・スナックパン
24	土	ツナとはんぺんのご飯・ポパイサラダ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい	
26	月	ふりかけご飯・ささみフライ・ツナサラダ・バナナ・えのきのみそ汁	◎オレンジケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・えびせん
27	火	パン・エビフライ・スパゲティソテー・ポテトサラダ・いちご・コーンポタージュ	・かしわ餅	・ビスコ ・ミルク	・スティッククリームパン
28	水	たけのこご飯・魚の菜種焼き・バナナ・豆腐のすまし汁	◎きな粉サンド ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・おととと
29	木	昭和の日			
30	金	卵チャーハン・キャベツのサラダ・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ	・ポテトチップス ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・せんべい

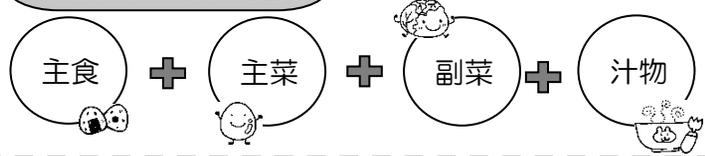
ご入園・ご進級 おめでとうございます

だんだんと暖かくなり、春らしくなってきました。
 新しいお友達を迎え、新しいクラスでの生活のスタートです。新入園児にとって保育園での生活は、大勢の友達との集団生活や、みんなと一緒に食べる給食など、新しいことの連続です。
 こうした生活に慣れるまでの間は、多少なりともストレスがかかるものです。家庭でも食欲が低下するなどの影響がでるかもしれません。でも、これも園での生活に慣れてくるまでの一時的なもので心配されることはないでしょう。
 すみれ楽園では生きることの基本である食について、行事食や、野菜の栽培など様々な食に関する体験や学びを大切にしています。
 まずはみんなで一緒に食べることからスタートし、お子さんの成長を見守っていきたいと思います。
 給食室では子供たちの「おいしい」が聞けるよう安全でおいしい給食づくりを心がけています。
 1年間どうぞよろしく願いいたします。

朝ご飯を食べると、いいことがあるよ!!

元気に1日のスタートが切れるよう、朝ごはんを食べて登園しましょう。
 朝食をとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に保つ働きをしてくれるのは、食べ物だけです。

バランスの良い朝食



バランスの良い朝食を食べると

体温が上がる
 ↓
 脳が目覚める
 ↓
 楽しく遊ぶ
 ↓
 集中力・探究心・学力アップ

朝食を抜くと体温が上がらず、体がだるく、運動や勉強に集中できません。

