



給食だより

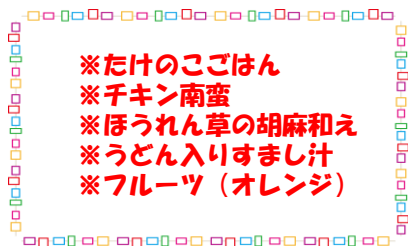


H31年度 幼保連携型認定こども園 島之内保育園

今年も桜の花の便りとともに、入園、進級式を迎えました。新入児は、園での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかることでしょう。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、月の後半には疲れが出てくる場合があります。ご家庭での食事では、量は少なくても栄養バランスのよい内容を心がけてください。

たんじょうかいメニュー

4月23日（火）



※たけのこごはん
※チキン南蛮
※ほうれん草の胡麻和え
※うどん入りすまし汁
※フルーツ（オレンジ）

食育 ～しっかりあいさつをして給食を楽しもう～

＜ チキンカツ 添え野菜 コーンスープ ＞

新年度が始まりました。「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと行って、感謝の気持ちを持って給食を食べましょう。

こどもたちに人気のメニューです。たくさん食べて元気に過ごしましょう。



「野菜嫌い」になる前に



園ではいろいろな野菜を給食に取り入れていきます。子どもは、野菜の形や色の見ただけで野菜嫌いになってしまうことがあります。そんな時には、無理に食べさせず、嫌いな野菜に触れる機会を作りましょう。触ったり匂いをかいだりするうちに嫌いな野菜でも徐々に愛着がわいてきます。ハートや星型に切り抜いた野菜を料理に入れて、苦手意識を取り除いてあげることから始めましょう。

たけのこ

たけのこをゆでて、割ると白い粒々があります。これは、アミノ酸のチロシンという、うまみ成分です。また、チロシンは体内に入るとドーパミンという神経の伝達物質をつくり出し、脳の活性化を助けます。



日	曜	副 食	午後のおやつ	主 食	午前のおやつ
1	月	パンブキンシチュー・ウインナー じゃべつとコーンのサラダ	お茶 ミカン缶 あられ ヨーグルト	ごはん	牛乳 せんべい
2	火	魚の照り煮 果物（りんご） 菜の花風和え物 筍のみそ汁	ミルク ロールカステラ	ごはん	牛乳 果物（バナナ）
3	水	豆腐のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁 ハムともやしの中華和え	お茶 おにぎり 胡瓜の浅漬け	ごはん	ヨーグルト
4	木	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ トマト	お茶 フルーツムース クラッカー	ごはん	牛乳 卵ボーロ
5	金	魚のチーズ焼き つわぶきの炒め煮 もやしスープ	牛乳 黒糖入り蒸しパン	ごはん	ヨーグルト
6	土	肉うどん 春きゃべつの即席漬け	お茶 きゅうりの浅漬け おにぎり	ごはん	牛乳
8	月	チキンカレー ひじきとチーズのサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 あられ 手作りプリン	ごはん	牛乳 せんべい
9	火	魚のアップルソース 野菜サラダ もずくスープ	牛乳 果物（バナナ） せんべい	ごはん	ヨーグルト
10	水	筑前煮 干切大根のみそ汁 ほうれん草のしらす和え	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 果物（りんご）
11	木	和風キッシュ 白菜のツナ和え すまし汁	ミルクココア 果物（日向夏） 芋かりんとう	ごはん	牛乳 コーンフレーク
12	金	ミネストローネ チキン甘辛煮 おかかサラダ	牛乳 パンブキンマフィン	ごはん	牛乳 チーズ
13	土	海賊ビーフン 青菜の味噌汁	牛乳 果物（バナナ）	ごはん	牛乳
15	月	パンブキンシチュー・ウインナー じゃべつとコーンのサラダ	お茶 ミカン缶 あられ ヨーグルト	ごはん	牛乳 せんべい
16	火	魚の照り煮 果物（りんご） 菜の花風和え物 筍のみそ汁	ミルク ロールカステラ	ごはん	牛乳 果物（バナナ）
17	水	べんとうの日	牛乳		ヨーグルト
18	木	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ トマト	お茶 フルーツムース クラッカー	ごはん	牛乳 卵ボーロ
19	金	魚のチーズ焼き つわぶきの炒め煮 もやしスープ	牛乳 黒糖入り蒸しパン	ごはん	ヨーグルト
20	土	肉うどん 春きゃべつの即席漬け	お茶 おにぎり きゅうりの浅漬け	ごはん	牛乳
22	月	チキンカレー ひじきとチーズのサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 あられ 手作りプリン	ごはん	牛乳 せんべい
23	火	たんじょうかい	牛乳 果物（バナナ） せんべい	ごはん	ヨーグルト
24	水	筑前煮 干切大根のみそ汁 ほうれん草のしらす和え	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 果物（りんご）
25	木	和風キッシュ 白菜のツナ和え すまし汁	ミルクココア 果物（日向夏） 芋かりんとう	ごはん	牛乳 コーンフレーク
26	金	ミネストローネ チキン甘辛煮 おかかサラダ	牛乳 パンブキンマフィン	ごはん	牛乳 チーズ
27	土	親子遠足			