

ご入園、ご進級おめでとうございます

給食ではお子様が「おいしく楽しく」食事ができるよう、また畑の栽培を通して、「食べる意欲」へと育ていけるよう取り組んでまいります。

- ◎安全・安心を第一に考えて給食を提供しています。
- ◎お子様に必要な栄養のバランスを考えて提供しています。
- ◎手作り中心のメニューを提供しています。
- ◎一年を通して園での栽培した野菜や果物、または季節に合わせた旬の野菜を使った献立になるよう取り組んでまいります。

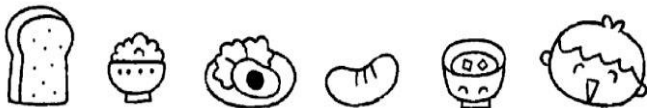


◎食事のあいさつも身につけましょう

<p>自然の恩恵・農作物を作った人など様々な感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>「馳走」とは食事の用意で走り回る。走り回って食べ物の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちを表しております。</p>
--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

朝ごはんを食べて元気な1日

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温も上がり、眠っていた脳や体、そして腸にもスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたりと元気に遊ぶことができません。家族みんなで食べる明るい朝ごはん、毎日の生活リズムを身につけましょう。



安定した姿勢で食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける
直角に曲げた腕がテーブルにのる
足裏がしっかりと床につく
テーブルと太ももの間はこぶし1つ分あける

4月のこんだて

日にち	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
25 (月)	カレーライス 千草和え 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 カレールー	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ほうれん草 オレンジ	399	12
26 (火)	たけのこごはん 鶏のから揚げ 春キャベツのお浸し 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ちくわ・牛乳	米・もち米・油 片栗粉・砂糖	たけのこ・生姜・レタス キャベツ・人参・もやし バナナ	459	16.1
28 (木)	麦ごはん 根菜ハンバーグ スパゲティ野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ハム・牛乳	米・麦・砂糖 パン粉・パスタ マヨネーズ	玉ねぎ・ゴボウ・人参 キャベツ・レタス きゅうり・パイン	445	14.2