

## 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」へと育てていけるようサポートしてまいります。1年間よろしくお願いたします。

- ◎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。

### 食事のあいさつをたいせつにしましょう。

「いただきます」や「ごちそうさまでした」という言葉は、命をいただくという感謝の気持ちを表しています。また、食事のあいさつをすることによって「みんなで食べる食事の時間」というものが感じとれるようになります。



### おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは、春が旬の野菜です。食物繊維を含んでいるため腸内環境も整えてくれます。おうちで又力を使ってゆでるからこそ、たけのこ本来の甘さや、香りが楽しめます。給食では煮物やたけのこご飯で味わいます。

### 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 4月のこんだて

日にち (曜日)	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
22 (月)	カレーライス ツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦・油 じゃがいも カレールー パスタ	人参・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・いちご	434	12.3
23 (火)	麦ごはん たけのこと鶏肉の煮物 春雨サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 こんにゃく 白ゴマ・砂糖	人参・ゴボウ・干し椎茸 たけのこ・もやし・春雨 きゅうり・オレンジ	366	14.8
25 (木)	たけのこごはん 鶏のから揚げ 春キャベツのゴマ酢和え 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ちくわ・牛乳	米・もち米 片栗粉・油 白ゴマ・砂糖	たけのこ・人参・生姜 にんにく・キャベツ・レタス パイン	445	15.9
26 (金)	ふりかけごはん 肉じゃが マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・系コン マカロニ・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参・玉ねぎ・きゅうり レタス・キウイ	386	10.7
30 (火)	食パン ハムカツ・温野菜サラダ コーンスープ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 牛乳	食パン・天ぷら粉 パン粉・かぼちゃ マカロニ・コーン じゃがいも・油	レタス・ブロッコリー 人参・アスパラガス 玉ねぎ・バナナ	442	14.5

5月のこんだては裏面をごらんください。