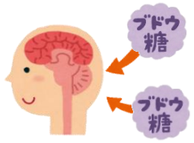
2024 4月 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食室では、子供たちが元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っています。これから育つ子供たちにとって「食」とは「命を育む」もの。日本の四季のめぐみである旬の食材の栄養や、受け継がれてきた日本の食文化を紹介して、少しでも健やかな成長のお手伝いができればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

朝食について

★朝食をたべないとどうなの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



★朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

脳は、でんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのために必要なエネルギー源のひとつです。

② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットしたり、体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう。

③ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

★忙しくて朝食を食べる時間がない…

3つの調理ポイントをおさえて賢く朝食を食べましょう！

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備してしまいましょう。夕食の残りも、もちろんOKです。

② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。

世界の料理 いただきます！

今年度は毎月1回、世界の料理をテーマにした食事を提供します。今月は『中国』です。お楽しみに♪

認定こども園　博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。
◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2024年4月

	月	火	水	木	金	土
日にち	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ウインナーピラフ いんげんのごま和え 具だくさんスープ	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 味噌汁	麦ごはん 白身魚のコーン焼き 高野豆腐のオランダ煮 すまし汁 ヨーグルト	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青のりポテト 味噌汁	雑穀ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ レタススープ	入園式
午後 おやつ	ミルクココアケーキ	いちごゼリー	ビスケット	コーン蒸しパン	シュガートースト	
日にち	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん 鶏肉の南部焼き 春キャベツの彩り和え◆ 味噌汁	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん サバの味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ ミネストローネ カクテルフルーツ、牛乳	麦ごはん ふりかけ 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁 牛乳	五目焼きめし いんげんのツナ和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	ふかし芋	桃ヨーグルト	ビスケット	きな粉マカロニ	中華粥	ゼリー
日にち	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん 春キャベツの クリームシチュー◆ れんこんサラダ カクテルゼリー	ごはん ふりかけ 鶏肉の照り焼き 五目大豆煮 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げだし マカロニサラダ すまし汁 牛乳	★誕生日会★ お星さまカレーライス 春雨サラダ バナナ 牛乳	★よい胡瓜の日★ ごはん チキンソテートマトソース 胡瓜の中華サラダ★ スープ、牛乳	豚丼 ほうれん草のさっぱり和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	麩のラスク	じゃがバター	ビスケット	新ごぼうトースト	オレンジゼリー	ゼリー
日にち	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ゆかりごはん きつねうどん レバーのごまがらめ みかん缶 牛乳	雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁	★世界の料理★ 麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ、牛乳	たけのこごはん 白身魚のフライ もやしのナムル すまし汁	肉炒め丼 ひじきサラダ 仙台味噌の 根菜汁◇ 牛乳	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮 新たまねぎの おかか和え 味噌汁
午後 おやつ	りんごのコンポート	菜めしおにぎり	ビスケット	春色蒸しパン★	プリン	ゼリー
日にち	29日	30日				
昼食	昭和の日	雑穀ごはん ハンバーグ 白菜のゆかり和え 味噌汁				
午後 おやつ		きな粉おにぎり				

まごわやさしい
いも
しいたけ（きのこ）
さかな
やさい
わかめ（海藻）
ごま
まめ

「まごわやさしい」は、取り入れることで栄養バランスの良い食事を目指せる和の食材の頭文字です。毎月1回「まごわやさしい」の食材を全て取り入れた食事を提供します。
お友達と探しながら食べてみてくださいね！

11 和食文化を伝えよう

株式会社 魚国総本社