



きゅうしょくだより



～ご入園・ご進級おめでとうございます～

あたたかい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。これから一年、心と体の成長を食育でサポートできたらと思っています。旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

朝ごはんを食べて登園しましょう！

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体は、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が上がり、眠っていた脳や身体に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しまいケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量が多いと多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。お友達とたくさん活動ができるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう♪

旬のタケノコ



春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。茹でたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう！

茹でた後に節の間などに固まっているのは千ロシンというものです。水に溶けにくいので浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

4月は食育の一環として「タケノコの皮むき」を月組の子どもたちに手伝ってもらいたいと思います♪

お知らせ

☆☆お誕生会は**10日**です☆☆
月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。



～今年度の職員紹介～

栄養士：_____
栄養士：_____
調理員：_____
補佐：_____



こんだてひょう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
屋食		1 ハヤシライス コールスロー 果物	2 煮魚 ひじきのハリハリ 和風サラダ 春野菜味噌汁	3 BBQチキン ヨーグルト和え ペイザンヌスープ	4 スパゲティナポリタン ツナサラダ 果物	5 春の遠足 
おやつ		牛乳 ピザトースト	牛乳 果物	牛乳 ポップコーン	牛乳 スコーン	
屋食	7 太平燕 三色酢の物 果物	8 松風焼き 春野菜の納豆和え きのこのすまし汁	9 鯖の竜田揚げ きつね和え けんちん汁	10 ☆お誕生会☆ チキンライス 唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ・果物	11 豆腐とチーズの 卵焼き 豆まめサラダ オニオンスープ	12 ツナじゃが ハムサラダ 果物
おやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 アンパンマンケーキ	牛乳 牛乳プリン	牛乳 お菓子
屋食	14 ☆タケノコの皮むき☆ 野菜カレー グリーンサラダ ゆで卵	15 筑前煮 しらす入り酢の物 果物	16 ギョロツケ 南瓜サラダ 春野菜と卵のスープ	17 魚の胡麻焼き あらめの炒め煮 若竹汁	18 チリコンカン 卵サラダ 果物	19 炒り豆腐 フレーク和え 味付け海苔
おやつ	牛乳 果物	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 ミルク餅	牛乳 タケノコおにぎり	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 お菓子
屋食	21 鯖のミルク味噌煮 ピーナッツ和え もずくスープ	22 チキン南蛮 ドレッシングサラダ 新玉葱のポタージュ	23 焼きそば ゴママヨ和え 果物	24 魚のカレーソース 春キャベツのサラダ ミネストローネ	25 ヤンニョムチキン シルバーサラダ ニラ玉スープ	26 南瓜と厚揚げの 含め煮 和風サラダ 果物
おやつ	牛乳 桜餅	牛乳 果物	牛乳 お麩のラスク	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンチキミ	牛乳 お菓子
屋食	28 麻婆春雨 胡瓜とじゃこの 中華和え 果物	29 	30 塩しモンチキン マカロニサラダ コンソメスープ			
おやつ	牛乳 ココア蒸しパン		牛乳 果物			