



# きゅうしょくだより

新学期が始まり、1か月がたちました。  
子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身につけていくために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

## 「いただきます・ごちそうさま」の あいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。  
食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



## 旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。旬の食べものは、ビタミンが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるのでしょう。

## お知らせ

☆☆お誕生会は**8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。



## ～食育活動～

- 13(火)・・・つき組のグリンピースとそら豆の皮むき
- 26(月)・・・園で採れたじゃが芋を使ってポテトチップス
- 27(火)・・・つき・もも・さくら組に食育のお話(食事のマナーについて)





	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 アジのごまフライ 春キャベツのサラダ 村雲汁	2 ☆会食☆ 照り焼きバーグ 大豆サラダ オニオンスープ	3  憲法記念日 5月3日
おやつ				牛乳 柏餅	牛乳 こいのぼりサンド	
屋食	5  こどもの日 5月5日	6 振替休日 	7 シーフードカレー ヨーグルト和え ゆで卵	8 ☆お誕生会☆ 中華おこわ コロケ 海苔マヨサラダ わかめスープ・果物	9 煮魚 ピーナッツ和え じゃが芋の味噌汁	10 ポークチャップ マカロニサラダ 果物
おやつ			牛乳 マシュマロサンド	牛乳 カップケーキ	牛乳 果物	牛乳 お菓子
屋食	12 しらすの和風パスタ アスパラとひじきの サラダ 果物	13 ☆豆の皮むき☆ 魚のおろしポン酢かけ スナッフえんどうの ごま和え 筍のすまし汁	14 そら豆と海老の かき揚げ 洋風きんぴらごぼう あさりの味噌汁	15 タレカツ ハムマリネ グリーンピースの ポタージュ	16 ポトフ シルバーサラダ 果物	17 豆腐の中華煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 グリーンピースおにぎり	牛乳 果物	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
屋食	19 竹輪の蒲焼き 切干大根煮 けんちん汁	20 鯖のごまソースかけ パプリカのおかか和え えのきのとろみスープ	21 クリームシチュー 卵サラダ 果物	22 焼きビーフン フレーク和え 果物	23 チキンナゲット ドレッシングサラダ ミネストローネ	24 親子煮 味噌マヨ和え 果物
おやつ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 ポップコーン	牛乳 みかん蒸しパン	牛乳 お菓子
屋食	26 キッシュ 豆腐とトマトの 和風カスレーゼ 南瓜スープ	27 肉うどん アスパラガスの 納豆和え 味付け海苔	28 塩麴のチキンソテー 人参サラダ パイザンヌスープ	29 麻婆豆腐 拌三絲 果物	30 魚の青のりフライ 和風サラダ もずくスープ	31 ポークビーンズ ツナサラダ 果物
おやつ	牛乳 ポテトチップス	牛乳 サモサ	牛乳 フロースヨーグルト	牛乳 レモンケーキ	牛乳 果物	牛乳 お菓子