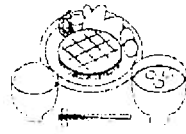
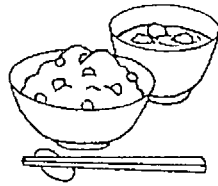


4月 給食だより



大在こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい給食やおやつ時間となるようクラス担任の先生とさまざまな食育計画を立てています。楽しみにしててください。



給食がはじまります

給食室では子どもたちの成長に必要な栄養素をしっかりと考えながら献立を考えています。

★ 知っておきたい栄養素 ★

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

* エネルギーの素となる栄養素 (三大栄養素)

- ・たんぱく質……体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪……ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物……糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

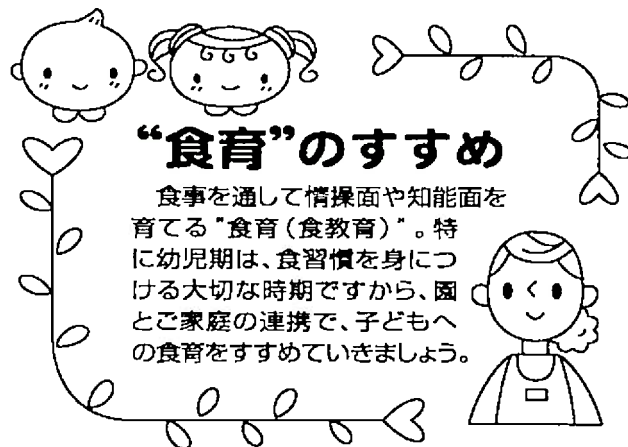
* 体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン……代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル……骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。



4月の目標

おともだちと
なかよくたべよう



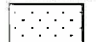
“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

4月のメニュー 平成29年度

日	曜	主	調	メニュー	十時おやつ	三時おやつ
1	土			入園・進級式		
2	日					
3	月	肉	汁	春野菜カレー 春雨の酢の物 ウィンナー パイン	えびせんべい	チョコチップケーキ
4	火	肉	炒	かしわとコーンの炒め物 マカロニサラダ オレンジ	山芋スナック	ちんすこう
5	水	豆	焼	豆腐ハンバーグ もやしのナムル バナナ	小魚せんべい	いちご蒸しパン
6	木	肉	揚	とり天 スパゲティー 線キャベツ いちご	きな粉 ウエハース	クリームパン
7	金	卵	焼	チーズオムレツ ツナとわかめのさつと煮 りんご	海藻せんべい	マドレーヌ
8	土			チャーハン 若竹汁 桃缶	のりもの ビスケット	雪の宿
9	日					
10	月	魚	焼	魚の香草パン粉焼き アスパラとベーコンのソテー パイン	人参せんべい	フルーツポンチ
11	火	肉	煮	肉じゃが ツナときゅうりの酢の物 オレンジ	ごぼうスナック	ソファール
12	水	豆	煮	豆腐の五目煮 スパゲティーサラダ 桃缶	ほうれん草 せんべい	★骨太じゃがもち
13	木	肉	焼	豚肉の生姜焼き チンゲン菜の中華サラダ いちご	五穀クッキー	オレンジと チョコのマフィン
14	金	魚	揚	魚のチーズフライ 花畑サラダ りんご	カリポテ スナック	バウムクーヘン
15	土			スパゲティーミートソース ゆで卵 パン バナナ	あられ	あんぱんまんの ソフトせんべい
16	日					
17	月	魚	煮	煮魚 牛肉とパレイの炒め物 スナックエンドウ パイン	えびせんべい	黒糖蒸しパン
18	火	豆	炒	麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ オレンジ	山芋スナック	プリン
19	水	卵	汁	洋風かき玉汁 切昆布の当座煮 りんご	小魚せんべい	セサミスコーン
20	木	肉	炒	にら豚 ツナときゅうりのサラダ いちご	きな粉 ウエハース	バナナケーキ
21	金	魚	揚	魚の南蛮漬け ひじきの炒め煮 バナナ	海藻せんべい	ヤクルト・星たべよ
22	土			鶏飯、味噌汁 桃缶	のりもの ビスケット	ムーンライト
23	日					
24	月	魚	焼	魚のムニエル パレイのカレーそぼろ炒め ブロッコリー パイン	人参せんべい	おからクッキー
25	火	豆	汁	ミネストローネ 春雨サラダ りんご	ごぼうスナック	オレンジゼリー
26	水	卵	焼	ゴロゴロ野菜の卵焼き 挽肉と野菜のチャプチェ 桃缶	ほうれん草 せんべい	メルティーフレーク
27	木			お見知り遠足		
28	金			お誕生日会メニュー	五穀クッキー	シュークリーム
29	土			昭和の日		
30	日					

手作りおやつ



★新メニュー