

4月給食だより

平成30年4月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

2	酢大根	3	セロリ	4	胡瓜	5	酢昆布	6	煮ごぼう	7	煮干し
	ごはん 味噌汁 <舞茸・水菜> ほっけカレー焼き ブロッコリー・マヨネーズ炒め 三色和え 野菜たっぷりお好み焼き		ごはん 味噌汁 <キャベツ・人参> 鶏肉から揚げ 小松菜のり和え トマトとスナップエンドウのサラダ		ごはん 味噌汁 <もやし・ふのり> 豆腐ツナ焼き 大根しらすサラダ ジャーマンポテト		ジャムサンド シチュー ウィンナー入りオムレツ チンゲン菜お浸し ごま人参		ごはん 味噌汁 <玉葱・なめこ> かれい竜田揚げ ひじき炒め煮 ほうれん草えのき和え		味噌ラーメン 白菜わかめ和え ミニトマト
9	ブロッコリー	10	人参	11	カリフラワー	12	煮干し	13	するめ	14	胡瓜
	ごはん 味噌汁 <ニラ・卵> マーボー豆腐 キャベツ中華和え ごぼうと人参のきめ煮 マフィン		麦ごはん 豆乳味噌汁 <白菜・エノキ> 鮭ごまフライ ほうれん草お浸し 大根と生揚げのそぼろ煮		ごはん 味噌汁 <チンゲン菜・わかめ> 炒め納豆 胡瓜醤油和え さつまいもバター煮		フランスパン スープ <ベーコン・レタス> ハンバーグ 人参ピースグラッセ コールスローサラダ		ごはん 味噌汁 <芋・小松菜> すきやき風煮 ミニトマト きんぴらごぼう		五目うどん 青のりポテト コーンソテー
16	酢大根	17	セロリ	18	胡瓜	19	酢昆布	20	煮ごぼう	21	煮干し
	ごはん 味噌汁 <舞茸・水菜> ほっけカレー焼き ブロッコリー・マヨネーズ炒め 三色和え お好み焼き		ごはん 味噌汁 <キャベツ・人参> 鶏肉から揚げ 小松菜のり和え トマトとスナップエンドウのサラダ		ごはん 味噌汁 <もやし・ふのり> 豆腐ツナ焼き 大根しらすサラダ ジャーマンポテト		ジャムサンド シチュー ウィンナー入りオムレツ チンゲン菜お浸し ごま人参		ごはん 味噌汁 <玉葱・なめこ> かれい竜田揚げ ひじき炒め煮 ほうれん草えのき和え		味噌ラーメン 白菜わかめ和え ミニトマト
23	ブロッコリー	24	人参	25	カリフラワー	26	煮干し	27	するめ	28	胡瓜
	ごはん 味噌汁 <ニラ・卵> マーボー豆腐 キャベツ中華和え ごぼうと人参のきめ煮 マフィン		麦ごはん 豆乳味噌汁 <白菜・エノキ> 鮭のごまフライ ほうれん草お浸し 大根と生揚げのそぼろ煮		ごはん 味噌汁 <チンゲン菜・わかめ> 炒め納豆 胡瓜醤油和え さつまいもバター煮		フランスパン スープ <ベーコン・レタス> ハンバーグ 人参ピースグラッセ コールスローサラダ		わかめごはん 豚汁 チキンカツ 春雨サラダ 枝豆		五目うどん 青のりポテト コーンソテー
30	昭和の日										

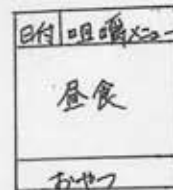
おいしく、楽しく食べよう!

栄町あおぞら保育園の給食は、豊かな心と健康な体をつくるため、「おいしく、楽しく食べる」ことを大切にしています。乳幼児期の食事は、いつまでも健康に過ごすことができる体の土台作りになります。

★大切にしていること★

- 和食の味～食材本来の味や、たし味の味を大切にしています。
- 食材～使用する食材は、できる限り添加物の少ないものにする等、安心安全な食材を選び、使用しています。
- 手作りの味～昼食とおやつは、毎日手作りで、誕生会では大きなデコレーションケーキを作り、みんなで食べます。
- 季節や地域性～旬の食材を使用することで、季節や地域性を感じられるよう工夫をしています。

★歯立の見方★



歯立の見方は左の図のようになります。保育園の給食は2週間サイクルが基本です。乳幼児期は見慣れないものや、食べ慣れないものが多いため、少しずつ食べられるようにしていきます。

★よく噛む8大効果★

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音はまり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ がん予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球!



よく噛んで食べるという行動は、全身の健康に大きく関わりがあります。良く噛むことにより、唾液がたくさん出て消化促進効果がありません。また健康な歯の土台を作る役割もあります。当園では食事前に咀嚼メニューを取り入れることで、よく噛むことを大切にしています。