

# 4月給食だより

平成31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

1 酢大根 ごはん 味噌汁 <小松菜・蕓> すきやき風煮 胡瓜味噌マヨネーズ もやしと小えびのナムル 野菜たっぷり鶏雑炊	2 煮ごぼう ごはん 味噌汁 <キャベツ・人参> 鶏肉から揚げ 小松菜ツナ和え 白菜ゆかり和え きな粉マカロニ	3 ブロッコリー ごはん 味噌汁 <チンゲン菜・わかめ> 炒め納豆 大根おかか和え さつまいも甘煮 ヨーグルト・せんべい	4 煮干し ジャムサンド ミネストローネ ハンバーグ じゃがいもミルク煮 人参マリネ 焼きおにぎり	5 大根 ごはん 味噌汁 <卵・えのき> かれい味噌焼き ひじき炒め煮 三色ナムル ちゃんこうどん	6 人参 北海味噌ラーメン ほうれん草のり和え ミニトマト 黒糖ラスク
8 きゅうり ごはん 味噌汁 <なめこ・長葱> 豆腐ツナ焼き キャベツとコーンのサラダ ブロッコリーお浸し もちもちチーズパン	9 酢昆布 麦ごはん 味噌汁 <大根・油揚げ> 鮭ごまフライ ほうれん草しめじ和え かぶそぼろ煮 クッキー	10 セロリ ごはん 味噌汁 <白菜・舞茸> マーボー豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 人参とピーマンのきんぴら フライドポテト	11 人参 フランスパン スープ <キャベツ・コーン> グラタン チンゲン菜お浸し スナックえんどうサラダ 五平もち	12 ガリフラワー ごはん 豆乳味噌汁 <芋・小松菜> ほっけカレー焼き 白菜ナムル セロリとささみの香味和え ツナスバグティ	13 するめ 五目うどん 青のりポテト コーンソテー ごまマフィン
15 酢大根 ごはん 味噌汁 <小松菜・蕓> すきやき風煮 胡瓜味噌マヨネーズ もやしと小えびのナムル 鶏雑炊	16 煮ごぼう ごはん 味噌汁 <キャベツ・人参> 鶏肉から揚げ 小松菜ツナ和え 白菜ゆかり和え きな粉マカロニ	17 ブロッコリー ごはん 味噌汁 <チンゲン菜・わかめ> 炒め納豆 大根おかか和え さつまいも甘煮 ヨーグルト・せんべい	18 煮干し ジャムサンド ミネストローネ ハンバーグ じゃがいもミルク煮 人参マリネ 焼きおにぎり	19 大根 ごはん 味噌汁 <卵・えのき> かれい味噌焼き ひじき炒め煮 三色ナムル ちゃんこうどん	20 人参 北海味噌ラーメン ほうれん草のり和え ミニトマト 黒糖ラスク
22 きゅうり ごはん 味噌汁 <なめこ・長葱> 豆腐ツナ焼き キャベツとコーンのサラダ ブロッコリーお浸し もちもちチーズパン	23 酢昆布 麦ごはん 味噌汁 <大根・油揚げ> 鮭ごまフライ ほうれん草しめじ和え かぶそぼろ煮 クッキー	24 セロリ ごはん 味噌汁 <白菜・舞茸> マーボー豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 人参とピーマンのきんぴら フライドポテト	25 人参 フランスパン スープ <キャベツ・コーン> グラタン チンゲン菜お浸し スナックえんどうサラダ 五平もち	26 ガリフラワー ゆかりごはん 豚汁 ほっけフライ ひじきサラダ 枝豆 デコレーションケーキ	27 するめ 五目うどん 青のりポテト コーンソテー ごまマフィン
29 昭和の日	30 遺位の日				

# 栄町あおぞら保育園の給食

当園の給食は「おいしく たのしく 食べる」ことを大切にしています。豊かな心と健やかな体をつくるためです。「食べることは生きること」乳幼児期の食事は人生の土台となります。

## <大切にしていること>

- ・ 和食を大切にして、素材の味や食感を楽しめるようにしています。
- ・ 安心して安全な食材を選び使用しています。
- ・ 季節感や地域性を大切にしています。
- ・ 昼食・おやつは毎日手づくりです。

## <献立の見方>

日付 咀嚼メニュー	献立の見方は左の図のようになります。
昼食	2週間サイクルが基本です。
おやつ	乳幼児期は食べ慣れないものや見慣れないものが多いためです。少しずつ食べられるようにしていきます。

食べ慣れないものや見慣れないものが多いためです。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 ガン予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球

## ひまこのほがーいーが

当園では昼食の前に「咀嚼メニュー」という噛みごたえのあるものを用意しています。「よく噛んで食べる」ということは、あごの筋肉をきたえるのはもちろんのこと、唾液の分泌を促し、胃腸の働きを助けます。よく噛むことで、早食いやからの月肥満や消化不良を防ぎます。「よく噛んで食べる」ことは生まれつきのものではなく、学習していくことで身につけていきます。

