

4月

ほうゆう保育園献立表



食育目標・・・みんなで仲良く、おいしく食べよう！

<中期食>

管理栄養士
栄養士

在家由布
田中美香

日付	午前食	午後食
1日 15日 (土)	7倍粥 鶏だいこん さつまいもの煮物 野菜スープ	麦茶 チキンドリア 野菜スープ
3日 17日 (月)	青菜粥 肉じゃが風 キャベツのしらすあえ 野菜スープ	麦茶 パン粥 にんじんのツナあえ 野菜スープ
4日 18日 (火)	7倍粥 白身魚の白菜あんかけ トマトサラダ 野菜スープ	麦茶 納豆粥 さつまいもペースト 野菜スープ
5日 19日 (水)	7倍粥 小松菜の白和え 玉ねぎのトロトロ 野菜スープ	麦茶 パン粥 南瓜サラダ 野菜スープ
6日 20日 (木)	7倍粥 大根のひき肉あえ マッシュポテト 野菜スープ	麦茶 ささみのトマト煮 野菜スープ
7日 21日 (金)	7倍粥 白身魚のムニエル風 キャベツのトロトロ 野菜スープ	麦茶 チーズパン粥 ポテトサラダ 野菜スープ
8日 22日 (土)	7倍粥 ひき肉とほうれん草の煮物 野菜のくず煮 豆腐スープ	麦茶 しらす粥 麩とキャベツの煮物 野菜スープ
10日 24日 (月)	7倍粥 ブロッコリーのしらす和え にんじんのトロトロ 野菜スープ	麦茶 ツナトマトスパゲティ 野菜スープ
11日 25日 (火)	7倍粥 かぶのツナサラダs 小松菜のおひたし 野菜スープ	麦茶 きなこ粥 豆腐チャンプルー 野菜スープ
12日 (水)	7倍粥 豆腐とひき肉団子の煮物 しらすポテト 野菜スープ	麦茶 トマトパン粥 南瓜ペースト 野菜スープ
13日 27日 (木)	7倍粥 肉豆腐 キャベツと人参のおひたし 野菜スープ	麦茶 野菜入りおじゃ バナナのミルク煮 ポテトスープ
14日 28日 (金)	7倍粥 かぼちゃのひき肉あえ 大根と人参の煮物 野菜スープ	麦茶 パン粥 しらすキャベツ 野菜スープ
26日 (水) 誕生日会	7倍粥 キャベツのひき肉あんかけ ブロッコリーのおひたし 野菜スープ	麦茶 納豆粥 野菜の煮物 さつまいもスープ

食育だより

～ご入園、ご進級おめでとうございます～

新しいクラスでの生活がスタートしました。4月は環境が変わり精神的にも身体的にも疲れやすい時期です。春とはいってもまだ肌寒い日もあります。しっかり栄養を摂り十分に休養し、次の日に備えるようにしましょう。

今年度も子ども達にとって給食が楽しい時間になりますよう、衛生管理を行い安全な給食作りを心掛けていきます。またおいしい給食で健全な成長につながるようにしていきたいです。食育活動や畑での作業を通じて、子ども達が食に関することに興味や楽しみをもってもらえればと思います。

3月の食育活動

3月は9月に仕込んだお味噌をまずは豚汁で、さらに数日後はきゅうりにつけていただきました。給食職員未経験の作業なので上手く発酵熟成して出来ているか心配でしたが・・・麴のブツブツ感が少し残っていて色はやや白っぽかったのですが、いいお味噌が出来ました！子ども達も「汁が甘くておいしい」と言って喜んでくれました。

今年度も再挑戦します。今回は熟成期間を長くしたいので6月仕込みの予定です。また子ども達に大豆をつぶす作業をお願いしたいと思います。

豚汁



完成したお味噌



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかですいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目ですぐ「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

