



4月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	3時おやつ
1(水)	ごはん はんぺんフライ ジャがいも炒め煮 味噌汁 果物	麦茶 餃子の皮ピザ
2(木)	ごはん 鮭のムニエル ごまあえ ジュリエンヌスープ 果物	麦茶 フライドポテト
3(金)	カレーうどん ウィンナー揚げ かにかまサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
4(土)	ごはん 肉豆腐 ナムル 味噌汁 果物	麦茶 フルーツポンチ
6(月)	ごはん ポークピカタ ツナじゃが 味噌汁 果物	麦茶 シュガートースト
7(火)	やきそば きゅうりスティック すまし汁 果物	麦茶 しらすおにぎり
8(水)	ごはん ブイヤベース風 コールスローサラダ 果物	牛乳 蒸しパン
9(木)	ナン チキンカレー ミモザサラダ すまし汁 果物	麦茶 コロッケ
10(金)	焼き鳥丼 春キャベツのサラダ 味噌汁 果物	麦茶 お好み焼き
11(土)	ごはん 肉じゃが ごまあえ 味噌汁 果物	麦茶 ヨーグルト
13(月)	わかめご飯 春野菜のポトフ リンゴとキャベツのサラダ 果物	麦茶 フルーツヨーグルト
14(火)	ロールパン チキンソテー マゼドアンサラダ 豆腐スープ 果物	麦茶 ライスコロッケ
15(水)	ごはん 鮭の照り焼き 浅漬け 味噌汁 果物	麦茶 きな粉ラスク
16(木)	ごはん 鶏唐揚げインド風 おひたし すまし汁 果物	牛乳 蒸しパン
17(金)	けんちんうどん バンサンスー かぼちゃとチーズサラダ 果物	麦茶 おにぎり
18(土)	エッグカレー マカロニサラダ わかめスープ 果物	麦茶 リンゴゼリー
20(月)	他人丼 シルバーサラダ 味噌汁 果物	麦茶 チーズポテトもち
21(火)	ごはん 酢豚 きゃべつのおかかあえ すまし汁 果物	麦茶 さつま芋スティック
22(水)	三色丼 ツナサラダ 味噌汁 果物	麦茶 うどん
23(木)	塩ラーメン ボールシューマイ さつまいもの甘煮 果物	牛乳 ドーナツ
24(金)	ごはん タラのケチャップソース れんこん金平 味噌汁 果物	麦茶 シュガーラスク
27(月)	ごはん ハヤシシチュー コーンサラダ ジュリエンヌスープ 果物	麦茶 プリン
28(火)	ロールパン ミートローフ ジャがいも炒め煮 すまし汁 果物	麦茶 ホットケーキ
30(木)	トマトライス 目玉焼き わかめの酢の物 きのこスープ	麦茶 うどん

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

月・金・土 チーズ 水 ヨーグルト 火・木 野菜クラッカーです)



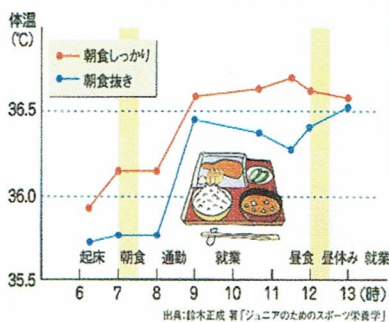
食育だより

《 元気の源・朝ごはん 》

- 1 日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜、寝ている間に、体温は下がります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体を動かす準備や、脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと、集中力にも差が出てきます。朝ごはんはとても大切です。



朝食を取ったときと抜いたときの体温の変化



《 食事の約束 》

食事前に手を洗う、挨拶をして食べる、よく噛んでなんでも食べる、食事中はテレビを消す、食後は激しい運動をしないなど、食事をする時の約束を決めておきましょう。家族みんなで話しながら食べると、とても楽しいですね。

いただきます!

たべはじめのまえには、かんしゃのきもちをこめてあいさつしよう。

しょうじのまえには、てをあらおう。

しょうじゅうは、けさきをはなれてあるたりしない。

しょうじゅうに、トイレにはいかない。

しょうじゅうは、せいよくしてたべる。

ごちそうさま!

たべ終わったときも、かんしゃのきもちをこめてあいさつしよう。おうちでしょうじがおわったらしるふんであつげよう。

たべるときは、くちまとしておとをたてないようしよう。

くちまにたべものをいれたまま、しゃべらない。

しょうじゅうたべたあとも、あそびない。

食事のマナーが意外と多いので、お子様が全てをできるようになるには時間がかかります。焦らず、根気強く続けましょう。

給食やおやつの際に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をします。みんなでパチンと手を合わせるのが楽しくて、食べ終わった後もこども達は「いただきますごっこ」をしています。給食は、栄養バランスを考えて食べる事も大切ですが、クラスの仲間たちと一緒に食事をする楽しさを味わってもらえるように取り組んでいきます。