



給食だより



津田このみ学園
令和4年4月号

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

新入園児は初めての集団生活、進級児も新しいクラスになり期待に胸ふくらませていると思います。

園では、子ども達の食事が安全に提供できるよう日々の食材の品質や鮮度、産地確認などの検品をし、衛生管理に気をつけながら調理しています。

また、給食・おやつ共にできる限り添加物が入らないように手作りのものを提供するよう心がけています。

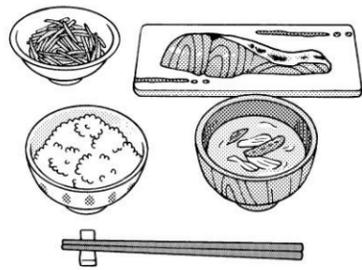
慣れない生活の中で疲れが残らないように栄養と睡眠を十分にとり、元気で楽しい園生活が送れるようにしましょう。

今月の給食目標 園の食事に慣れる

旬の食材 春キャベツ 新じゃがいも たけのこ 新たまねぎ さやえんどう しんこ いちご



朝ごはんには栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の動きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究*によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	目玉焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	納豆 	野菜の煮物 	コーンスープ
うどん 	焼き魚 	ひじきの煮物 	牛乳

©少年写真新聞社2022

4月献立予定表

上段 給食 担当 小林
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
		6☆入園・進級式 [カレーうどん]	7 (パン くだもの)	8 (たきこみおにぎり くだもの)	9☆きぼうほいく ぶたにくのこみうどん チーズ
		ゴーフル	むてんかおやつ	むてんかおやつ	せんべい
11 カレーライス ベーコンとキャベツ のいためもの	12 さけのしおやき マカロニサラダ スープ	13☆しんメニュー ポークビーンズ きりほしだいこんのみそに	14☆おめでとうメニュー ハンバーグ じゃがいもサラダ はるキャベツのスープ	15 さわらのてりやき きゅうりこんぶ とりにくとあげのみそしる	16☆きぼうほいく パン くだもの ぎゅうにゅう
かつおおにぎり	てづくりヨーグルト ビスケット	いちごジャムサンド ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイりんご	くだもの	せんべい
18 ハヤシライス はるさめのマヨサラダ	19 カレイのごまがらめ ささみとほうれんそう のあえもの パンプキンスープ	20 にくじゃが ツナとキャベツ のカレーいため	21 てりやきチキン ブロッコリーのこぶちゅあえ もずくのちゅうかスープ	22 さけのパンこやき にんじんときゅうり のしらすあえ はくさいのみそしる	23☆きぼうほいく イタリアンスパゲティ チーズ
バナナケーキ ぎゅうにゅう	さけおにぎり	囲きなこフレンチトースト ぎゅうにゅう	パンチップス ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイオレンジ	せんべい
25 まーぼーどうふ スパゲティサラダ	26 にざかな だいずとひじきののもの あぶらあげのすましじる	27 とりにくのからあげ ブロッコリーのゆかりあえ わかたけみそしる	28 ぶたにくとやさい のげんきダレ ワンタンスープ	29 しょうわのひ	30☆きぼうほいく パン くだもの ぎゅうにゅう
くだもの	こくとうむしパン ソイりんご	オレンジゼリー	おたのしみパン		せんべい

