



給食だより



津田このみ学園
令和5年4月号

※ご入園、ご進級おめでとうございます※

新しいお友達を迎えて、新年度がスタートします。

新入園のお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をするのが、初めての体験になることと思います。最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒に食事は園生活の中で楽しい時間の1つになっていくことと思います。

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に心がけています。

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



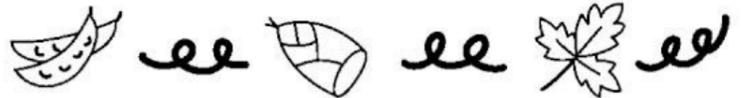
主食・主菜・副菜のちから

主食・主菜・副菜のそろった食事は、いろいろな食品が組み合わさって、栄養のバランスがとれます。
主食のごはん・パン・麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギー源です。
魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なタンパク質です。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源です。
どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分に活かされないことがありますので、「主食・主菜・副菜」のそろった献立を意識してみましよう。



アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特徴的な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。



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	7 パン くだもの	8☆きぼうほいく べんとうじさん
			ゴーフル	むてんかおやつ	せんべい
10 たきこみごはん くだもの	11 チキンカレーシチュー きりほしたいにんのにも	12 にくじゃが ベーコンとキャベツ のいためもの ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう	13☆おめでとうメニュー ハンバーグ ブロッコリーのゆかりあえ もずくのちゅうかスープ てりやきツナトースト ぎゅうにゅう	14 さけのしおやき チャプチェ じゃがいもわかめのみそしる	15☆きぼうほいく とりにくうどん チーズ
むてんかおやつ	かつおおにぎり			くだもの	せんべい
17 マーボー豆腐 スパゲティサラダ	18 カレーのオープンフライ きゅうりこんぶ ぶたにくと豆腐のみそしる	19 とうにゅうコーンチャウダー はるさめのマヨサラダ	20 てりやきチキン ブロッコリーのおかかあえ わかたけしる	21 すずきのごまがらめ さきとほうれんそうのあえもの パンプキンスープ	22☆きぼうほいく ごもくらーめん くだもの
とうにゅうホットケーキ ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり	かみかみおやつ	ジャムサンド ぎゅうにゅう	りんごゼリー	せんべい
24 ポークビーンズ ひじきのにも	25 さわらのてりやき じゃがいものサラダ はるキャベツのスープ	26 とりのからあげ にんじんときゅうりのしらすあえ あぶらあげのすまししる	27 とうふとぶたにくのうまに リヨネーズポテト	28 さけのしょうがやき マカロニサラダ やさいスープ	29 しょうわのひ
くだもの	バナナケーキ ぎゅうにゅう	さけおにぎり	おこのみやき	おたのしみパン	

