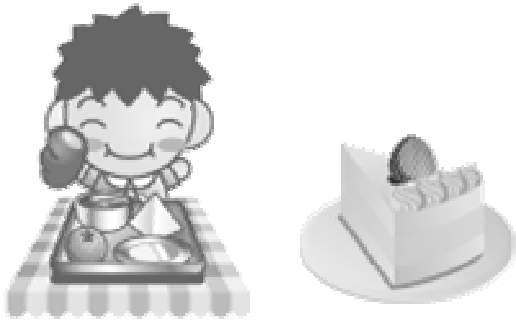





給食のねらい:楽しい食事

こどもの活動


手の洗い方をおぼえる  
あいさつをおぼえる  
「いただきます」「ごちそうさま」  
みんなで楽しくたべる






ご入園おめでとうございます


子どもたちはこれから園で出会う友だちや先生に、胸をときめかせているでしょう。緊張して体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整えて元気に園に来て下さい。園は保護者の方と協力して取り組んでいきたいと思っています。





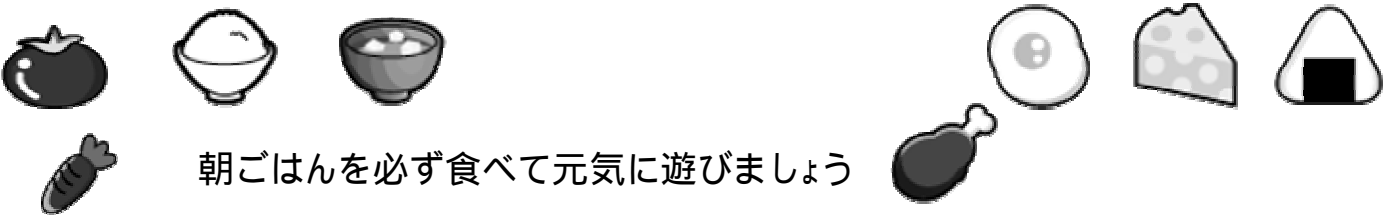
“食育”ってなあに

食事をとおして情操面や知能面を育てることをいいます。子どもたちは自分で健康を守り健全な食生活を送る力をつけなければなりません。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、食育に取り組んでいきましょう。



| 平成20年 |    |         |                  | 4月                  | 給食献立表        | 一関市立長坂保育園 |     |
|-------|----|---------|------------------|---------------------|--------------|-----------|-----|
| 日     | 曜日 | 3才未満児   |                  | 3才児未満と3才児以上         |              | 熱量 Kcal   |     |
|       |    | おやつ     | 主食               | 副食                  | おやつ          | 未満児       | 以上児 |
| 7     | 月  | 飲むヨーグルト | ごはん              | オムレツ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁    | ビスコ 牛乳       | 612       | 507 |
| 8     | 火  | 牛乳      | ごはん              | マーボー豆腐 ごぼうのサラダ かき玉汁 | リンゴせんべい 苺    | 520       | 389 |
| 9     | 水  | 飲むヨーグルト | ごはん              | 鮭のカレームニエル 煮付け 豚汁    | いかせんべい 牛乳    | 559       | 440 |
| 10    | 木  | 牛乳      | ごはん              | えびフライ マッシュポテト みそ汁   | ふかし芋 飲むヨーグルト | 584       | 469 |
| 11    | 金  | 飲むヨーグルト | ごはん              | ポークカレー 中華あえ 野菜ジュース  | バナナ 牛乳       | 645       | 547 |
| 12    | 土  |         |                  | リングドーナツ 牛乳          |              | 281       | 351 |
| 14    | 月  | 飲むヨーグルト | ごはん              | 鶏の生姜煮 おかかあえ みそ汁     | さつま芋のバイン煮 牛乳 | 525       | 398 |
| 15    | 火  | 牛乳      | ごはん              | 肉豆腐 春巻き南瓜 みそ汁       | アロエヨーグルト 麦茶  | 535       | 407 |
| 16    | 水  | 飲むヨーグルト | ごはん              | 鮭のムニエル おひたし かき玉汁    | コーンフレーク 牛乳   | 507       | 375 |
| 17    | 木  | 牛乳      | ごはん              | はんぺんの黄身焼き 野菜いため みそ汁 | きな粉マカロニ 麦茶   | 404       | 244 |
| 18    | 金  | 飲むヨーグルト | ごはん              | クリーム煮 甘酢和え 野菜ジュース   | ウエハース 牛乳     | 611       | 505 |
| 19    | 土  |         |                  | 果肉ヨーグルト 牛乳          |              | 326       | 408 |
| 21    | 月  | 飲むヨーグルト | ごはん              | 豚の生姜焼き おひたし みそ汁     | 南部せんべい 牛乳    | 508       | 376 |
| 22    | 火  | 誕生会     | 五色丼 えびフライ かき玉汁 苺 |                     | ショートケーキ 麦茶   | 730       | 584 |
| 23    | 水  | 飲むヨーグルト | ごはん              | 親子煮 シラスとわかめの酢の物 みそ汁 | リンゴ蒸しパン 牛乳   | 560       | 441 |
| 24    | 木  | 牛乳      | ごはん              | カジキの生姜焼き おかかあえ みそ汁  | いかせんべい 麦茶    | 375       | 207 |
| 25    | 金  | 飲むヨーグルト | ごはん              | カレー フルーツヨーグルト 麦茶    | 草加せんべい 牛乳    | 577       | 463 |
| 26    | 土  |         |                  | ゴマせんべい 牛乳           |              | 369       | 461 |
| 28    | 月  | 飲むヨーグルト | ごはん              | 鶏のから揚げ マッシュポテト みそ汁  | ビスコ 牛乳       | 559       | 440 |
| 30    | 水  | 牛乳      | ごはん              | 厚焼き卵 煮物 春雨汁         | リンゴせんべい 牛乳   | 551       | 430 |

(三才以上児の熱量には主食分を含んでおりません。)



朝ごはんを必ず食べて元気に遊びましょう

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。脳は眠っている間もエネルギーを使っています。ご飯のブドウ糖でエネルギーを補給しましょう。朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが足りなくなって、体が冷えたり、だるくなって力が出なかったり、病気になりやすくなります。お肉やお魚や納豆・豆腐とお野菜もご飯と一緒に食べましょう。