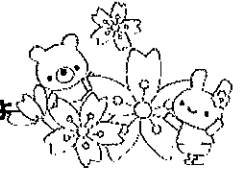


4月後半の献立表(自園給食)

平成31年4月15日(月)発行
八戸学院幼稚園

※ ご入園・ご進級 おめでとうございます ※

幼稚園での給食やおやつは、子どもの成長や発達を考慮し、おいしく楽しめるよう提供していきます。お友達や先生と一緒に食べることで、心の栄養も満たされます。みんなでテーブルを囲んで食事時間も笑顔が広がるように心掛けたいと思います。今年度もよろしくお願いいたします。



	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
				創立記念日		土曜預かり
午前おやつ	ハイハイ	ウエハース	お子様せんべい	ぼりんこ	ポーロ	ソフトサラダ
昼食	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(ごぼう・人参)	ごはん 肉豆腐 すまし汁(椎茸・えのき) バナナ	鮭混ぜご飯 メンチカツ 大根サラダ みそ汁(麩・わかめ) オレンジ	カレーパスタ 野菜スティックサラ ダ コンソメスープ もものコンポート	いちごジャムサンド スパニッシュオムレ ツ ミネストローネ ポテトサラダ	豚丼 オクラの和え物 みそ汁(なめこ・ねぎ) バナナ
午後おやつ	りんご	納豆チャーハン	プリン	じゃがいものおやき	しそ雑炊	ベビーダン
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
				お誕生会	参観日	土曜預かり
午前おやつ	ハイハイ	ウエハース	お子様せんべい	ぼりんこ	ポーロ	ソフトサラダ
昼食	親子丼 菜の花のおひたし みそ汁(いんげん・じゃがいも) いちご	焼きそば コールスローサラダ みそ汁(切り干し大根・人参) オレンジ	ロールパン ハンバーグ 温野菜 野菜スープ	ふいかけごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁(おくら・豆腐) いちご	わかめごはん さわらのカレー風味焼き 春キャベツの梅肉和え 豚汁 ゴールドキウイ	三色そばろ丼 菊としめじのおろし和え わかめスープ オレンジ
午後おやつ	蒸しパン	塩昆布おにぎり	プリン	お誕生日ケーキ	フレンチトースト	ビスコ

* 午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。

* 都合により、献立を変更させていただく場合がございますが、ご了承ください。

◆子どもに伝えたい! 給食のおいしさ

- ① バランスの良いおいしさ ... ごはんを中心に主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻)を組み合わせて、栄養や味のバランスが良い食事を提供します。
- ② 旬の食材のおいしさ ... 旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。
- ③ 年齢に合わせたおいしさ ... 咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもが、無理なくおいしさを味わえるように、食べ物の大きさや硬さを調整しています。
- ④ 毎日出来立てのおいしさ ... 適時・適温はおいしさの必須条件! 園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。
- ⑤ 安心・安全なおいしさ ... 安全な食品を厳選して調理。抵抗力の少ない子どもが食べることを意識して、衛生面にも配慮しています。
- ⑥ 感謝する気持ちから生まれるおいしさ ... 食材を育てる自然、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人、一緒に食べる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。

◆食育クイズ

Q. 春が旬のたけのこ、どの部分が食べられているでしょうか?

- ① 根 ② 茎 ③ 葉



A. 正解は②。たけのこは地下茎から出た新芽で、茎の部分が食べられています。やわらかい部分は汁物などに向いていて、そのほかは煮物や炊き込みごはんなどにして食べるのがおすすめです!



の献立表

平成31年4月12日 発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20
ロールパン ハンバーグ ケチャップマカロニ たまごスープ ♪魚 類♪	カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬け 麦茶 ♪緑黄色野菜♪	ごはん 肉じゃが ★キャベツの なめ茸和え★ みそ汁(豆腐・油揚げ) ♪卵 類♪	創立記念日(1号なし) 大根と桜海老の 炊き込みご飯 ほくほく白和え つくね団子スープ ♪海藻類♪	親子丼 ★菜の花のごま和え★ ★果物(いちご)★ みそ汁(高野・わかめ) ♪根菜類♪	土曜預かり 鶏の照り焼き丼 ★野菜の青のり和え★ みそ汁(なめこ・ねぎ) ♪乳製品♪
22	23	24	25	26	27
ごはん ふりかけ 豆腐ナゲット ★コールスローサラダ★ コーンスープ ♪魚 類♪	きつねうどん 炒り鶏 果物(バナナ) ♪卵 類♪	食パン りんごジャム ウイナーソーテ スパゲティサラダ 牛乳 ♪根菜類♪	★たけのこごはん★ さばの味噌煮 野菜のお浸し すまし汁(麩・三つ葉) ★いちごロールケーキ★ ♪肉 類♪	ごはん 豚肉の生姜焼き ★ふきの煮物★ ★みそ汁★ (キャベツ・もやし) ♪乳製品♪	土曜預かり スクランブルエッグ カレー 彩りサラダ 果物(オレンジ) ♪淡色野菜♪
29	30	<p>《給食室より》</p> <p>入園したての子どもたちの顔から少しずつ緊張がとれて、元気な笑顔がみられるようになってきたのではないのでしょうか。今月の給食は、子どもたちにとって食べやすいメニューを多くしました。お友だちや先生との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。元気にモリモリ給食を楽しんで食べて下さいね！</p>			

★のマークは旬の食材を使用した献立です。今月の旬の食材は、春キャベツ・ふき・たけのこ・菜の花・アスパラガス・いちごなどです。♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスが良くなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみてくださいいかがでしょうか。

4月のお誕生会には、

“いちごロールケーキ”がつかます。

五大栄養素の働き

- 五大栄養素はバランス良くとることが大切です。
- たんぱく質・・・身体を作る
 - 脂質・・・効率の良いエネルギー源となる
 - 炭水化物・・・すぐにエネルギー源となる
脳への唯一のエネルギー源
 - ビタミン・・・身体の調子を整える
 - ミネラル・・・骨や歯などを作る

旬の食材 春キャベツ

春キャベツとは・・・キャベツの出荷時期によって種類が分類されています。良く知られているものが秋頃に種をまき、4～6月に収穫する春キャベツ、夏に種をまき、11～3月に食べ頃を迎える冬キャベツです。

＜春キャベツの特徴＞
全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻がゆるく柔らかめで、みずみずしいです。サラダなど生食に適しています。

＜キャベツの食べ方＞
アクが少ない野菜です。ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいので、生のまま食べることが一番効果的です。水に漬ければなしにすると、5分後には栄養価が2割も減ってしまうので注意しましょう。



味わうってどんなこと？

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。生後初めて接するのが、母乳(乳糖)の甘味です。味覚の中でも甘味と旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だと言われています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては、「味付けの好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、生涯の健康を左右してしまう為、離乳期や、特に幼児期が最適な時期であることはいうまでもありません。まずは、「濃い味のを控える」「素材の味を生かした薄味の食事にする」ことから始めましょう。