

平成 30年 4月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
2	月	煮魚、サイコロサラダ みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ココア蒸しパン 牛乳
3	火	ポークジンジャー 菜の花浸し、コンソメスープ	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	さつま芋の甘煮 牛乳
4	水	肉じゃが、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	麩菓子 麦茶	卵パン 牛乳
5	木	親子煮、ごまあえ みそ汁、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	豆乳プリン 牛乳
6	金	ポークカレー、酢正油あえ ヨーグルト、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	ワッフル 牛乳
21	土	親子うどん、牛乳 果物、キャンディーチーズ	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
9	月	かに卵、ひじき炒め みそ汁、果物	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	クリームサンド 牛乳
10	火	鮭の照り焼き、金平ごぼう 果物、みそ汁	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
11	水	筑前煮、カレーソテー みそ汁、果物	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	チーズ蒸しパン 牛乳
12	木	クリームシチュー(豆乳) ツナサラダ、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
13	金	ささみスティック揚げ、果物 切干大根煮付け、みそ汁	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	クリームパン 牛乳
14	土	スープパゲティ、牛乳 果物、キャンディーチーズ	パスタ	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶

※7日(土)は、入園式のため、給食はありません。

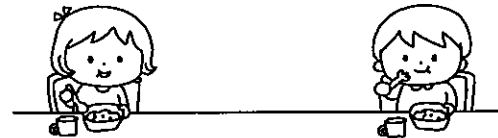


給食日数 23回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	4月の平均	526Kcal	20.6g	17.4g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	4月の平均	622Kcal	24.0g	19.3g
	厚生労働省基準	573Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

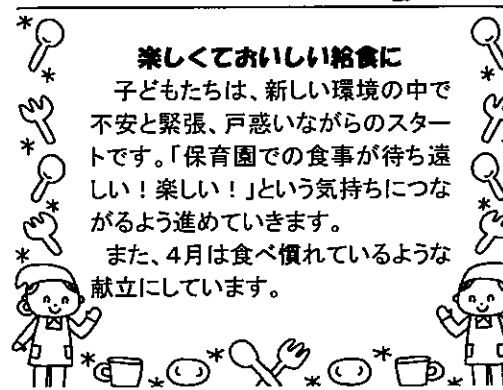
桜味く季節となりました



みんなで食べよう

食卓は、「人間関係を育む場」でもあります。ご家庭なら家族みんなで、保育園なら大好きな友達や先生と、お腹を空かせて食べる食事は、格別なものです。

「これ、おいしいね」と気持ちを共感しあったり、食べ物の話をしたり、一緒に食べる人の「おいしそう」に味わっている顔を見たりすることで、食べる楽しさを知ることができます。



楽しくておいしい給食に

子どもたちは、新しい環境の中で不安と緊張、戸惑いながらのスタートです。「保育園での食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるよう進めていきます。

また、4月は食べ慣れているような献立にしています。

毎日の食事で元気な心と体～朝ごはんを食べて元気な一日～

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁のにおいや目玉焼き、サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて排便を促します。そして、朝の家族と一緒に食べることが、一番の栄養になります。

★朝ごはんをおいしく食べるコツ

- ・今より少しだけ早起きをする少しだけ早起きをする。
- ・夜遅くに食べない、飲まないようにする。

★少しの工夫で朝の準備の負担を軽くする。

- ・そのまま食べられる野菜や果物を用意。

★おすすめメニューの朝ごはん 「野菜たっぷり汁物」



乳幼児期の食育

子どもが生涯にわたって、健康で楽しい食生活を送ることができるよう「食を営む力」の基礎を培うことが目標です。好きなものをおいしく食べる経験が、食事の時間が楽しくなり、はじめてのもの、苦手なもの、自分から食べてみようかなという意欲がわいてくるような、楽しい食事環境がつけるといいですね。