



4月給食献立表



2018年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
2	月	白いごはん	(ごはん) 焼き肉丼 シャキシャキ和え みそ汁・バナナ	豚肉 たまねぎ にら	ポテト チップス 白い風船	ポテト チップス 白い風船	16	月	白いごはん	(ごはん) お魚のさっぱり煮 まぜませコリア・納豆 みそ汁・バナナ	赤魚 一口糸こんにゃく いんげん	★手作り おやつ	★手作り おやつ
3	火	白いごはん	(ごはん) 白身フライ みそマヨネーズ和え・納豆 豆腐スープ・パイン缶	一口白身フライ にんじん ブロッコリー	★フレンチ トースト	★フレンチ トースト	17	火	白いごはん	(ごはん) 豚肉の中華風炒め たまごロール はるさめスープ・黄桃缶	豚肉 チンゲン菜 干しいたけ	焼き ミルフィーユ チーズピット	焼き ミルフィーユ チーズピット
4	水	白いごはん	(ごはん) エビマヨ もやし炒め みそ汁・りんごコンポート	えびフリッター ブリーツレタス もやし	バナナの オムレット	バナナの オムレット	18	水	白いごはん	(ごはん) あぶり焼きチキン やさいサラダ みそ汁・マンゴプリン	あぶり焼きチキン きゃべつ スイートコーン	蒸しケーキ (バナナ)	蒸しケーキ (バナナ)
5	木	白いごはん	(ごはん) 鮭の塩焼き ミニおでん みそ汁・オレンジ	鮭 トマト だいこん	ハイハイ コン ポタージュ	ピコ コン ポタージュ	19	木	白いごはん	(ごはん) 三色丼 みそ汁 つけもの・いちご	鶏ひき肉 たまご ほうれん草	★のり塩ポテト	★のり塩ポテト
6	金	白いごはん	(ごはん) 野菜コロッケ 納豆はるさめ みそ汁・フルーツヨーグルト	野菜コロッケ 納豆 はるさめ	フチ シュークリーム	フチ シュークリーム	20	金	白いごはん	(ごはん) サラダステーキ かに風味和え・高菜炒め みそ汁・洋梨缶	サラダステーキ にんじん かに棒	フチ白 あんぱん	フチ白 あんぱん
7	土		みそラーメン 蒸ししゅうまい ラフランスゼリー	中華めん 豚肉 きゃべつ	かっぱえびせん ポーロ	かっぱえびせん チョコリエール	21	土	パン	(パン) クラムチャウダー きゅうりのサラダ ミニゼリー	ベーコン じゃがいも あさり	お子様 せんべい	ほたほた焼き
9	月	白いごはん	(ごはん) チキン南蛮 レタスサラダ みそ汁・フルーツ杏仁	鶏肉 ブチトマト レタス	サラダうす焼き エントリー	サラダうす焼き エントリー	23	月	白いごはん	(ごはん) ほっけの塩麹焼き パンブキンサラダ みそ汁・バナナ	ほっけ かぼちゃ 魚肉ソーセージ	アスハラガス ビスケット パーベQスナック	アスハラガス ビスケット パーベQスナック
10	火	白いごはん	(ごはん) さばの豆乳みそ煮 マヨネーズ和え 野菜スープ・みかん缶	さばの豆乳みそ煮 菜の花 ちくわ	ミニ バームロール ポテコ	ミニ バームロール ポテコ	24	火	白いごはん	(ごはん) 豚玉とし 塩昆布和え 清し汁・黄桃缶	たまご 豚肉 はくさい	★やきいも	★やきいも
11	水	白いごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 くるみお和え 清し汁・バナナ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 にんじん	ロールケーキ	ロールケーキ	25	水		ナポリタン えびフライ&ハンバーグ わかめスープ ヨーグルト	スパゲッティ ベーコン えびフライ	ぶどうジュース	ぶどうジュース
12	木	白いごはん	(ごはん) お魚の磯香天ぷら ごま風味サラダ みそ汁・白桃缶	たら かぼちゃ ブロッコリー	通のえだ豆 ハッピーターン	通のえだ豆 ハッピーターン	26	木	白いごはん	(青菜ごはん) ポークソテー ツナサラダ みそ汁・パイン缶	豚肉 トマト シーチキン	ワッフル	ワッフル
13	金	白いごはん	(ごはん) 肉じゃが ミニオムレット・味付けのり みそ汁・いちごヨーグルト	豚肉 じゃがいも たまねぎ	フチコン ミニゼリー	フチコン ミニゼリー	27	金	白いごはん	(ごはん) ハヤシライス みかんゼリー キャンディチーズ・やさいジュース	豚肉 じゃがいも マッシュルーム	★スイート ポテト	★スイート ポテト
14	土		焼きうどん きのこスープ ぶどうゼリー	茹うどん 豚肉 きゃべつ	ヤングドーナツ	ヤングドーナツ	28	土		きつねうどん ふわふわ豆腐の揚げ物 プリン	干うどん 油揚げ こまつな	聖たべよ フラン ウエファ	聖たべよ フラン チュール

早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものもとで当たり前の生活習慣が大きく乱れています。今回は、なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なのかをご紹介します。

文部科学省でも推進している「早寝早起き朝ごはん」

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の原因の一つとして指摘されています。家庭での食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題としておぼくのではなく、社会全体として子どもたちの基本的な生活習慣を確立し、そして生活リズムの向上を図るための取組を推奨するためにも、「早寝早起き朝ごはん」は必要です。

「早起きは三文の徳」です。生活習慣の乱れを正すために、「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでいきましょう！

「早寝早起き朝ごはん」はなぜ必要？

睡眠の効果

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させるほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この働きを助ける、こどもの成長に欠かせない脳内物質と成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

朝の光の効果

朝の光を浴びると、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。脳内ホルモンの分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。脳内ホルモンの分泌を増やすには、太陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。睡眠を促すホルモンは、太陽の光を浴びて分泌される脳内ホルモンを材料にしているため、朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜には睡眠を促すホルモンがたっぷり合成され、よく眠ることができるようになります。

- ☆25日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
- ☆（ ）は未満児の主食になっております。
- ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
- ☆★マークが付いているおやつは手作りおやつです。

- ☆うらかな季節を迎え、新学期が始まります。
- 好き嫌いせずにたくさん食べて、外で元気に遊びましょう。