

2019

4月



	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
献立		おやつ バナナマフィン (卵・乳) 牛乳 (乳)			ハムサンド (卵・乳) 牛乳 (乳) オレンジ
使用食材		ホットケーキミックス・鶏卵 バナナ・牛乳			食パン・マヨネーズ・ボンレスハム パセリ・グレープフルーツ・牛乳
栄養価		エネルギー 197 kcal 脂質 8.39 g たんぱく質 5.3 g 食塩 0.3 g			エネルギー 293 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 12.8 g 食塩 1.5 g
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
献立	ポークカレー (小麦・乳) ツナサラダ オレンジ	ジャムサンド (乳) 牛乳 (乳) バナナ	ポテサラドック (小麦・卵・乳) 牛乳 (乳) キウイ	ホットドック (卵・乳) 牛乳 (乳) りんご	ツナトースト (卵・乳) 牛乳 (乳) グレープフルーツ
使用食材	精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも・人参 生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり ツナフレーク・オレンジ	食パン・いちごジャム バナナ・牛乳	ホットロール・じゃがいも・人参 マヨネーズ・きゅうり・キウイ	ホットロール・ウィンナー・キャベツ トマトケチャップ・りんご・牛乳	食パン・ツナフレーク・玉葱・コーン マヨネーズ・グレープフルーツ・牛乳
栄養価	エネルギー 417 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 12.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 110 kcal 脂質 3.9 g たんぱく質 3.7 g 食塩 0.1 g	エネルギー 297 kcal 脂質 9.0 g たんぱく質 9.7 g 食塩 0.1 g	エネルギー 344 kcal 脂質 14.0 g たんぱく質 13.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 274 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 10.1 g 食塩 1

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

祝

ご入園・ご進学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先生やお友達に胸をときめかせていると思います。体調を崩すこともあるかと思いますが、なんでももりもり食べて体調を整え、元気に園にきてください。給食室では、こどもたちが笑顔で元気に過ごせるように、おいしい給食を作っていると思います。今年もよろしく願います。



朝食

の大切さを知ろう。

【朝食が大切なわけ】

- ・脳を活発に働かせるため・・・脳はエネルギー消費が大きく、寝ている間も消費しています。朝食を食べないと、脳にエネルギーがいきわたらず、活発に働くことができません！
- ・体温を上昇させるため・・・睡眠中に下がった体温を上昇させるためです。
- ・排便の習慣をつけるため・・・体調や生活リズムを整えるために、朝の排便を習慣づけましょう。そのためには、食事の量・繊維質・水分によって腸を刺激することが大切です。1日3食を心がけましょう。
- ・大切な栄養源になる・・・子供だけでなく、大人も1回の食事ではたくさんの量を食べることはできません。

【朝ごはんを食べないでいるとどうなってしまうの??】

- ・疲れやすくなる ・肥満になりやすい ・遊びや勉強に集中できない ・コレステロール値が上がる。
- ・おなかやすいてイライラする。 ・落ち着きがなく、ケガをしやすくなる。

【おいしい朝食を食べるために】

- ・早寝、早起きを習慣づけ、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせましょう。
- ・夜遅くまで間食しないようにしましょう。

