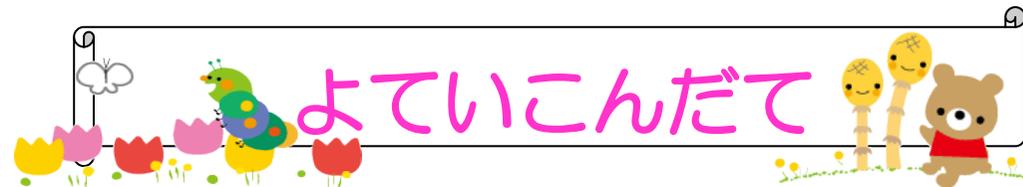


たのしいきゅうしょく



まるに保育所
2015年 4月号
No. 49



土手のさくらも咲き始め、暖かい日が増え、草木も芽吹いて、春本番となってきました。新しいお友だち、新しい0歳児を迎え、4年目がスタート！給食室も子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食作りを心がけ、新年度のスタートです。

<生活リズムが大切>

1. 朝食の時間～朝ご飯は1日のエネルギーの源です。朝ご飯を食べ、体を温めて、元気に遊びましょう！
 2. 昼食の時間
 3. 夕食の時間～家族で楽しく食べて、ころにもエネルギーを！
 4. 寝る時間～夜ふかしはしないで、早めに寝ましょう！
 5. 起きる時間～早く寝たら自然と早起きができるでしょう！
- *生活リズムを整えると、体のリズムも整い、毎日元気に生活することができます。

<疲れたら休日にリフレッシュ>

- *「疲れた」ときは、休みの日にたっぷり休養して、疲れをとりましょう

<朝ご飯は1日のエネルギー源>

・脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のために、朝ご飯は大切です。

・活動すると、体の動きが激しくなり、体温が上昇します。また、認識力や注意力のレベルを急速に上昇します

⇒体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。

- *だから朝ご飯でエネルギー補給を！

ばら・きく・さくら組さんの保護者の方へ保育所の給食について

炊きたての白ご飯をお弁当に入れて持たせて下さい。給食はご飯110グラムを基準として献立を考えています。110グラムは卵約二個分です。

1・水	コーンフレークチキン・スパゲッティサラダ・卵スープ	かりんとう
2・木	根菜と豚肉の煮物・魚の照り焼き・豆腐のみそ汁	簡単ピザ
3・金	ちくわの二色揚げ・キャベツのおかか和え・若竹汁	マーブルケーキ
4・土	ハヤシライス・大豆のコロコロサラダ	
6・月	あげとじゃがいものそぼろ煮・きゅうり昆布あえ・みそ汁	サーターアンダギー
7・火	☆☆☆クッキング☆☆☆	よもぎ団子
8・水	ヘルシーミートローフ・ツナコーンサラダ・シチュー	クッキー
9・木	魚の竜田揚げ・小松菜のごま和え・さつま汁	お好み焼き
10・金	鶏肉のさっぱり煮・若草和え・具沢山汁	ちんすこう
11・土	中華丼・わかめスープ	
13・月	新じゃが芋の煮物・キャベツの昆布和え・わかめ汁	ホットケーキ
14・火	カレーうどん・れんこんきんぴら・鶏肉とマーマレード焼き	お菓子
15・水	☆☆☆4月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆	誕生日ケーキ
16・木	魚のピカタ・ほうれん草のピーナッツ和え・そうめん汁	ツナジャガボール
17・金	揚げだし豆腐・ブロッコリーの和風マヨネーズ・すまし汁	ごまクリーム団子
18・土	親子丼・みそ汁	
20・月	けんちん煮・ほうれん草の磯和え・きのこのみそ汁	キャロットケーキ
21・火	☆☆☆花まつりランチ☆☆☆	お菓子
22・水	ツナのオープン焼き・キャベツのピーナッツ和え・スープ	ラスク
23・木	☆☆☆おかず入りお弁当☆☆☆	お菓子
24・金	大豆の五目煮・春雨サラダ・かき卵汁	おしるこ
25・土	カレーライス・キャベツのツナマヨネーズ和え	
27・月	切干し大根の旨煮・タンドリーチキン・なめこみそ汁	チーズパン
28・火	中華風肉みそうどん・ほうれん草の炒り卵のマヨネーズ和え・すまし汁	お菓子
30・木	魚のみそマヨネーズ焼き・キャベツとあげの炒め煮・みそ汁	みたらし団子