

きゅうしょくだより



2019 年度

認定こども園 神田保育園

月	火	水	木	金	土
1 鶏肉のコーンフレーク焼き 拌三糸 味噌汁 おやつ カリカリせんべい	2 魚のパン粉焼き ポテトサラダ 清汁 おやつ みたらし団子	3 ぎせい豆腐 ゆかり和え 具たくさん味噌汁 おやつ おにぎり	4 味噌肉じゃが きゅうりの酢物 清汁 おやつ クッキー	5 魚のカレームニエル 新ごぼうの ゴマネーズ和え 味噌汁 おやつ くるくるドック	6 ファミリー総会 入園・進級を祝う会
8 鶏肉の照り焼き たらこ人参 味噌汁 おやつ 米粉のういろろ	9 鯖の味噌煮 華風和え 若竹汁 おやつ よもぎ団子	10 春野菜スパゲッティ チーズサラダ 豆乳スープ おやつ おにぎり	11 山菜おこわ 鱈の梅煮 三色和え 味噌汁 おやつ オレンジゼリー	12 <連携献立> 麻婆豆腐 春色サラダ 清汁 おやつ ピザトースト	13 ひじきご飯 春キャベツの 塩昆布和え 味噌汁 おやつ パン・果物
15 豚肉の生姜焼き 胡瓜とじゃこの酢物 味噌汁 おやつ ヨーグルトスコーン	16 鯖の塩焼き 新ごぼうのきんぴら 団子汁 おやつ 蒸しパン	17 鶏肉の香味焼き 納豆和え 清汁 おやつ おにぎり	18 <誕生会> ケチャップライス 鶏肉のから揚げ りんごサラダ コンソメスープ おやつ さくらもち	19 魚の幽庵焼き 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ ラスク	20 ウィナーピラフ サラダ カレースープ おやつ パン・果物
22 五目ビーフン炒め ほうれん草ごま和え 味噌汁 おやつ いちご大福	23 筑前煮 春キャベツの酢物 味噌汁 おやつ 人参ケーキ	24 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 人参ポタージュ おやつ おにぎり	25 鯖の西京焼き ひじきの炒め煮 清汁 おやつ 豆腐ドーナツ	26 魚のフライ もやしの酢物 清汁 おやつ フレンチトースト	27 手作り弁当 おやつ パン・果物
29 昭和の日	30 国民の休日				

ご入園・ご進級おめでとうございます!

暖かい日が続く、あつという間に春を迎えましたね。

新しいクラスになり、不安や緊張を感じながら新年度をスタートしたのではないのでしょうか。子どもたちにとって楽しい、おいしい、そして、リラックスできるような給食の時間となるよう、心掛けて作っていきたいと思います!

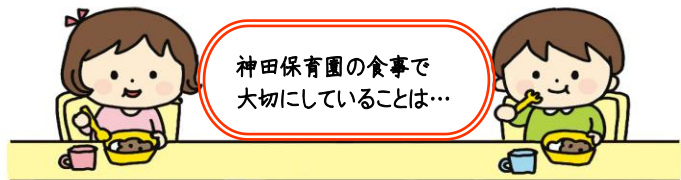
※昨年度に引き続き、第 2・4 水曜日をパン給食にします。祝日や行事の関係により変更することがあります。ご了承ください。
午後のおやつも水曜日がおにぎり、金・土曜日がパンを使ったおやつと変更ありません。
園のお米は 7 分つきを使用しています。

4 月においしい海の生き物

- ・まさば
- ・まあじ
- ・わかめ
- ・あさり



まさばは背の部分にまだら模様があり、おなかの部分が白いのが特徴です。DHA、EPA という脂質が多く含まれており脳の発達や、視力の向上に関係しているといわれています。



神田保育園の食事で大切にしていることは…

- ① 地元の、旬で新鮮な食材を使う(生産地の確認を行い、缶詰などは国産品を使うようにしています)。
 - ② 食材の持ち味を生かした薄味にする。
 - ③ だしは、昆布・かつお・いりこ・干しいたけでとり、インスタント調味料は使わない。
 - ④ 煮物や和え物といった和風料理に親しむ。
 - ⑤ 郷土の味や伝統料理を取り入れ、食文化を伝える。
 - ⑥ おやつは、甘味を控えた手作りや果物。
- ※ご意見やご要望がありましたら遠慮なくお伝えください。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは 1 日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣を身につけましょう!

tip



今月の「デモキッチン」は…

- ★日にち: 4月 11日(木)
 - ★メニュー: いちご大福
 - ★場所: キヌヤ 1F
- デモキッチンにて
※今月は小林が担当します!
ぜひ、試食にいらしてください!