



# 給食

# だより



2022年

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきました。新しい環境に初めは緊張と不安でいっぱいだと思いますが、みんなが楽しく元気に過ごせるよう、給食室ではおいしい給食づくりに努めていきたいと思っています。

## お誕生会メニュー

4月19日(火)

- \* うさぎのドライカレー
- \* 鶏肉の照り焼き
- \* ツナコーンサラダ
- \* わかめのすまし汁
- \* フルーツ

食育の日 ～しっかり挨拶をして給食を楽しもう～ 4月15日

◀ 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ ▶

新年度が始まりました。「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと行って、感謝の気持ちを持って給食を食べましょう。

子供たちに人気のメニューです。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん

4月は新しい生活がスタートし、環境の変化で疲れやすくなる季節です。1日の生活リズムを整え、健康的なからだ作りを心掛けましょう。

### 早寝すると・・・

睡眠は疲労を回復させ、脳やからだを成長させる働きがあります。成長ホルモンは、眠っている間に活発に分泌されるため、しっかり睡眠時間を取りましょう。



朝の光を浴びると、脳を目覚めさせる「セロトニン」が分泌され、頭がすっきりします。また、体内時計をリセットして生活リズムを整えてくれます。

### 朝ごはんを食べると・・・

食べ物がからだの中に入ると、頭が目覚めて脳が働くエネルギー源になり、集中力が高まります。

また、からだを動かす原動力になります。



## 土曜給食メニュー(2・3号)

2日・16日・23日・30日  
日替わりランチボックス

おやつ(午前・午後)  
市販のお菓子をバランス良く組み合わせ提供しています。(せんべい・小魚せんべい・ビスケット・ポーロ・果物、ゼリー、牛乳・チーズ)

日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	金	鶏肉のケチャップ焼き ミルクスープ きゃべつと炒り卵の和え物	牛乳 ババロア	ごはん	牛乳 ビスコ
4	月	じゃが芋の煮物 きゅうりのおかか和え ほうれん草の味噌汁	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 果物
5	火	魚のアップルソース 野菜サラダ もずくスープ	牛乳 チーズおやき	ごはん	ヨーグルト
6	水	チキンカレー ごまじゃこ和え 果物	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳 ウエハース
7	木	かぼちゃのそぼろ味噌煮 白菜のツナ和え わかめのすまし汁	牛乳 ココアクッキー	ごはん	牛乳 コーンフレイク
8	金	魚のチーズ焼き ミネストローネ ブロッコリーの和え物	お茶 おにぎり	ごはん	牛乳 果物
11	月	ポークジンジャー パンプキンスープ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 プリン	ごはん	牛乳 せんべい
12	火	魚のカレームニエル 大根の炒め煮 卵スープ	牛乳 胡麻ドーナツ	ごはん	ヨーグルト
13	水	肉うどん きゃべつ即席漬け 果物	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳 あられ
14	木	魚の照り煮 ほうれん草の胡麻和え 筍の味噌汁	牛乳 きなこちんすこう	ごはん	牛乳 卵ポーロ
15	金	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳 ビスコ
18	月	ハンバーグ きこのすまし汁 ほうれん草のじゃこサラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	ごはん	牛乳 果物
19	火	お誕生会メニュー 牛乳 マカロニのあべかわ			ヨーグルト
20	水	海賊ビーフン 青菜の味噌汁 果物	お茶 肉みそおにぎり	ごはん	牛乳 ウエハース
21	木	ツナ入り卵焼き そうめんのすまし汁 ひじきと青菜の胡麻みそ和え	牛乳 フレンチトースト	ごはん	牛乳 コーンフレイク
22	金	魚のマヨネーズ焼き きゅうりのおかか和え 豆乳スープ	お茶 ミニうどん	ごはん	牛乳 果物
25	月	ポークカレー 果物 ほうれん草とりんごの胡麻マヨネーズ和え	牛乳 ストロベリーマフィン	ごはん	牛乳 せんべい
26	火	魚のみそ煮 かぼちゃサラダ 筍のすまし汁	牛乳 コーンフレイククッキー	ごはん	ヨーグルト
27	水	ポパイスパゲティ オニオンスープ 果物	牛乳 メロントースト	ごはん	牛乳 あられ
28	木	スコップツナコロッケ 添え野菜 わかめの味噌汁	お茶 塩昆布おにぎり	ごはん	牛乳 卵ポーロ