

4月 給食だより

門司保育所みどり園



春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年度も、子ども達に食の楽しさ、すばらしさを伝えられるよう、安全安心な給食・おやつの提供、食育に努めていきたいと思っています。

ご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはんを基本に、健康な体と心を育てていきましょう。

早寝!

早起き!

朝ごはん!

子どもにもできる ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーターであり、体が危険信号を出していることも教えてくれます。元気なウンチは「黄色っぽい茶色をしている」「あまりにおわない」「するっと出る」「おしりが汚れない」ウンチ。ウンチは、食べること、寝ること、遊ぶことと繋がっていることを伝えていくことも大切です。

「体からのお便り」でウンチを、毎日親子で観察し、きらきらウンチが出た時には、思いっきり褒めてあげましょう。心も体もすっきりできるとうれしいですね。

快便の秘訣

- 1、日中に十分な運動を
- 2、夕食は決まった時間に
- 3、21時には布団へ。質のよい睡眠を
- 4、食事には、魚や野菜、汁物、海藻、大豆などバランスよく

食べない、偏食する、時間がかかる・・・

『食事の困った3大悩み』解決法



① おなかをすかせる

食事が進まないのは、おなかがすいていないからかもしれません。お散歩や体を使った遊びをすると、しぜんとおなかがすき、ごはんがおいしく感じられます。

② 調理前の食材にさわったり、調理風景をみせる

1歳前後の子どもでも、調理前の食材さわったり、調理風景を見ることで、食が進むことがあります。においや感触に刺激を受け、興味が湧き、積極的に食べるきっかけになります。



③ ルーティンを作る

「食事の前に手を洗う」「エプロンをつける」など、食事前のルーティーンを決めて行くと、「今からごはんを食べるんだ」と、心の準備をすることができます。食事をスムーズに進めるきっかけになります。



④ プラスの声をかける

「よくかんで」「前向いて」と繰り返してはいませんか?子どもにとっては呪文のように聞こえて、楽しい食事の時間もつまらなく感じてしまいます。「じょうずだね」「おいしいね」などプラスの声をかけることで楽しい食時間となります。



⑤ 食の絵本をよむ

野菜嫌いだった子どもが、絵本がきっかけで食べられるようになったこともよくあります。絵本のほかに菜園、お買い物などの体験も、偏食の防止につながります。



給食室職員紹介

阿武真智子

里山麻未

(5月よりもどってきます)

今年度も
よろしく
お願いいた
します。

	幼児食			昼食		午後おやつ 7ヵ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		
				5, 6ヵ月～	7ヵ月～	
1 木	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
2 金	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) トマト煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
5 月	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウユ) コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ・コーンスープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
6 火	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *じゃがバター	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 豆腐の卵とじ 麩のみそ汁	じゃがバター 野菜スープ
7 水	魚のたったげ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
8 木	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) クリームスープ(ミンチ) 胡瓜サラダ(人参)	コーンがゆ(米20) 野菜スープ
9 金	レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ 若布のすまし汁	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) わかめのすまし汁	バナナがゆ(米20) 野菜スープ
10 土	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	おにぎり(米20) ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜)	チーズがゆ(米20) 野菜スープ
12 月	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクイリ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) ポテトサラダ
13 火	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) じゃが芋と人参のマッシュ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
14 水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
15 木	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) トマト煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
16 金	煮魚 切り干し大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 豆腐のみそ汁	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ
17 土	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	バナナうどん (麺・バナナ・だし)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ほうれん草がゆ(米20) 野菜スープ
19 月	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウユ) コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ・コーンスープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
20 火	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 豆腐の卵とじ 麩のみそ汁	じゃがバター 野菜スープ
誕生 21 水	たけのこごはん・豚ヒレのたったげ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	プリン	ミルク	しらすがゆ(米10) つぶしオレンジ	しらすがゆ(米20・野菜) 豆腐のすまし汁 オレンジ	トマトがゆ(米20) 胡瓜サラダ
22 木	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) クリームスープ(ミンチ) 胡瓜サラダ(人参)	コーンがゆ(米20) 野菜スープ
23 金	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 *ゆかりおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	おにぎり(米20) ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜)	チーズがゆ(米20) 野菜スープ
24 土	厚揚げと小松菜の和風炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) じゃがいもマッシュ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
26 月	魚のたったげ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
27 火	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *チーズラスク	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	チーズがゆ(米20・黄粉) ポテトサラダ
28 水	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) じゃが芋と人参のマッシュ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
30 金	煮魚 切り干し大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 *トマト蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 豆腐のみそ汁	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (★は手作り)	材 料 (分 類 : 六つ基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 サブレ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 サブレ	サラダ油 ごま油
2 金	パン	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト グリーンアスパラ 人参・パセリ	玉葱	0-6M・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
5 月	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	0-6M・パン粉・かつお ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油
6 火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *じゃがバター	豆腐・鶏肉 竹輪・卵 味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ じゃがいも	サラダ油 バター
7 水	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油
8 木	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	0-6M・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油
9 金	ごはん	レバーの照り煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 バナナ	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜・もやし 葱 バナナ	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油 すりごま
10 土	★	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ 干若布	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱	スパゲッティ・かつお ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 マーガリン
12 月	ごはん	鶏のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *ミルくりこ	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 鉄強化牛乳 煮干し	人参 チゲンソイ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま
13 火	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキム炒 おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・ルー スープの素・酢・砂糖 醤油・おかき	サラダ油
14 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 サブレ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 サブレ	サラダ油 ごま油
15 木	パン	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト グリーンアスパラ 人参・パセリ	玉葱	0-6M・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
16 金	ごはん	煮魚 切り干し大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚・油揚 豆腐・味噌 卵	牛乳 煮干し スキム炒	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター
17 土	★	親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾燥めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油
19 月	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウユ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	0-6M・パン粉・かつお ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油
20 火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵 味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ わかめ・いちごジャム	サラダ油
誕生 21 水		たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳	プリン	鶏肉・油揚 豚ヒレ・豆腐	牛乳 干若布・煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 れんこん	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉 酢・プリン	サラダ油
22 木	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	0-6M・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油
23 金	★	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 *ゆかりおにぎり	ベーコン	牛乳 粉チーズ 干若布	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱 しそ粉	スパゲッティ・かつお ウスターソース・スープの素 米	サラダ油 マーガリン
24 土	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	厚揚げ・豚肉 かつお 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 じゃがいも・せんべい	サラダ油
26 月	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油
27 火	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *チーズラスク	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・粉チーズ	人参 チゲンソイ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 食パン	サラダ油 すりごま マヨネーズ
28 水	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキム炒 おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・ルー スープの素・酢・砂糖 醤油・おかき	サラダ油
30 金	ごはん	煮魚 切り干し大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *トマト蒸しパン	白身魚・油揚 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん トマトジュース	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 かつお・ケチャップ	ごま油

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
基準量	404	19.1	17.6	293	2.5	1.7	471	0.23	0.41	18
未満児	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
基準量	502	20.7	18.5	335	2.3	1.7	412	0.24	0.46	16

※平均栄養価は行事食を除く

おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキッと独特の歯ごたえを持った筍は春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物はえぐみが少なく、そのまま食べられます。時間がたつほどえぐみ成分が増えるため、店頭に並んである物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれ美味しくなります。和え物、煮物、炒め物など、旬の筍を味わいましょう。

