

# 4月のこんだて

令和6年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	15	親子丼 はるさめサラダ ケチャップウインナー くだもの	ごはん	たまご 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ みつ葉 マロニー キャベツ きゅうり かにかまぼこ マヨネーズ ウインナー ケチャップ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	8 22	ミートスパゲティ たけのこときくらげの中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ケチャップ たけのこときくらげ たまご ベーコン からスープ マロニー ごま油	さくらごはん (桜えび たまご牛乳)	菓子牛乳 小魚
火	16 30	ぎせい豆腐 春キャベツのしらす和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	豆腐 たまご 豚挽肉 人参 しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ マヨネーズ 麩 わかめ 玉ねぎ 油揚げ しめじ ねぎ みそ	チーズおかか ごはん (チーズ ごま かつお節)	菓子牛乳 小魚	火	9 23	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ くだもの	おにぎり ごはん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ かまごこ たまご ねぎ かつお節 ちくわ てんぷら粉 青のり 油 ミントマト	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ
水	17	ポテトコロッケ コーンサラダ わかめスープ くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 合挽肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 たまご パン粉 キャベツ きゅうり コーン缶 ドレッシング ひじき わかめ 玉ねぎ 豆腐	パン牛乳	菓子牛乳 するめ	水	10 24	肉だんごのクリームシチュー 切り干しサラダ くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 ブロッコリー マッシュルーム マカロニ ルウ 牛乳 切干大根 キャベツ きゅうり ハム ドレッシング	オレンジゼリー 牛乳 (オレンジジュース 砂糖 牛乳 生クリーム セラチン)	
木	18	さかなのケチャップ煮 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 片栗粉 ケチャップ ソース わかめ キャベツ きゅうり かにかまぼこ 酢 豆腐 油揚げ もやし えのきだけ ねぎ みそ	チョコサンド 牛乳 (食パン 純ココア 牛乳 バター)		木	11 25	さかなの天ぷら ちくわかめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	キス 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー ごま キャベツ わかめ ちくわ ごま マヨネーズ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 えのきだけ ねぎ みそ	パン牛乳	菓子牛乳 小魚
金	5 19	カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	5日お祝いデザート 牛乳 19日 フルーツヨーグルト		金	12	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ルウ キャベツ 青菜 ごま ひじき	ホットケーキ 牛乳 (ホットケーキミックス 牛乳 ケーキシロップ)	
土	6 20	パン 牛乳					土	13 27	パン 牛乳				
金	26	たんじょう会	たけのごはん マカロニサラダ	揚げしゅうまい すまし汁 くだもの					たけのご 油揚げ 人参 鶏肉 いんげん しょう油 しゅうまい てんぷら粉 カレー粉 マカロニ じゃがいも ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 豆腐 かまぼこ 花麩 えのきだけ みつ葉			プリン 牛乳	

## 入園・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。  
新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしくてえいようたっぷりの給食づくりを心がけてまいります。食事の時間が待ちどおしくみんなで食べることが楽しみな子どもになってほしいと思っています。  
どうぞよろしく願いいたします(\*^\_^\*)

### 早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。  
朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して元氣よく毎日を過ごしていきましょう。

#### <早寝>

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。  
成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早め就寝しましょう。

#### <早起き>

早起きは早寝の習慣にもつながります。  
朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

#### <朝ごはん>

朝食で様々な栄養を補給し、午前中から活動できる状態を作ることが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

#### 速く寝るためのポイント

- ✓ 暗く静かな部屋で就寝する
- ✓ テレビやスマートフォンなどは寝る30～1時間前に消す
- ✓ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝つきのサイクルをつくる



## どうして？ 子どもの好き嫌い



子どもの多くは生まれつき「苦い」と「酸味」が苦手です。  
苦味=毒を含んでいる、酸味=腐敗している と認識する本能があるためです。  
3歳ころから、食感や見た目など個人の感性による好き嫌いが始まります。  
好き嫌いは無理に無くする必要はありませんが、できれば嫌いなものを減らした方がストレスなく食事を楽しめ、人生はより豊かになります。  
子どもは未経験のものを「嫌い」と表現しがちです。園での給食でいろいろな食材、味わい、調理法を提供し、子どもの食体験を豊かにできるような「食育活動」をしていきたいと思っています。

#### 食べる環境づくりを！

- ★ おやつが多くて食事が食べれなくなっていますか？  
胃が小さい子どもには間食は大切です。おにぎり、バナナ、いも類が◎
- ★ 子どもが食べれる分だけを取り分けて出す。  
幼児クラスになると自分の食べれる量もわかるようになってきますよ！
- ★ 食卓が片付いていると食べることに集中できます

友だちや家族と楽しい食卓にしましょう！

★ 毎日の給食を玄関前に展示します。  
降園時にご覧ください。  
また、レシピも紹介していきたいと思っておりますので、知りたいメニューや作り方、ご質問等ありましたらぜひお知らせください。

★ 献立をご覧になり、おはし・スプーン・コップなど忘れ物がないようお願いいたします。

★ 乳児クラスの午前のおやつは菓子・牛乳です。

★ 女子どもたちの味覚の発達のために毎月のお茶を変えて出しています。  
今月のお茶は「麦茶」です



