

# 4月の食育だより

## ★今月のテーマ

・楽しい給食

## ★今月の目標

・楽しい環境作り

・集団給食に慣れ、喜んで食べる



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは、春の訪れと、新しいクラスに胸をワクワクさせていることでしょう。心も体も大きく成長するために、なんでもたくさん食べ、元気に園に来てください。今年度も様々な食育活動を通して、子どもたちと一緒に、楽しく「食」に関わることができる環境作りに努めてまいります。ご意見、ご要望などございましたら、給食部までお気軽に声をかけて下さい。今年度もよろしくお願いたします。

### \*旬の食材\*

新たまねぎ、春キャベツ、たらめ、うど、たけのこ、いちご、まだい、たちうお、にしん、わかめ  
※冬の間にエネルギーを蓄えた「芽」や「根」には、栄養がいっぱい！

### 楽しい給食

今月のテーマは「楽しい給食」です。給食が初めての子どもたちでも食べやすいように、ハンバーグやカレーなどの人気のメニューを多く取り入れています。

子どもたちにとって、「給食」が保育園に来る楽しみのひとつになるように、日々工夫をしながら、楽しく子どもたちと関わっていききたいと思います。

### 園で取り組んでいる食育活動

・保育園の畑で栽培・収穫

ゴーヤ・なす・トマト・さつまいも  
ブロッコリー・白菜 など

・畑で収穫した食材を献立に取り入れる

・精進料理 ・もちつき大会

・クッキング教室

スイートポテト・くまモンクッキー  
フルーツサンド など

上記以外にも様々な食育活動に取り組んでいます。

## 4月の給食献立表

令和5年4月1日発行  
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
3 月	始業式	せんべい	肉じゃが 酢の物	★チョコ蒸しパン 牛乳
4 火		おにぎり	鶏のつくね焼き 天ぷらと蒟蒻の炒め物	★すみれ団子 牛乳
5 水		バナナ	魚のフリッター 三色炒め	★ラスク スキムミルク
6 木		おにぎり	春雨スープ 蓮根の金平	★クッキー 牛乳
7 金	花まつり	せんべい	散らし寿司 わかめスープ	★フルーツゼリー 牛乳
8 土	《入園式》			
10 月		せんべい	鶏の唐揚げ ごまねーず和え	★フレンチトースト 牛乳
11 火		おにぎり	親子煮 野菜炒め	★パウンドケーキ スキムミルク
12 水		ビスケット	魚のカレームニエル ほうれん草のソテー	★ソーダ寒 スキムミルク
13 木		おにぎり	野菜ミルクスープ キャベツオムレツ	★ドーナツ 牛乳
14 金	身体測定	バナナ	鶏つくねの甘辛煮 パンサンデー	★チョコクッキー スキムミルク
15 土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
17 月		せんべい	中華風スープ 春雨の五目炒め	★ミックスゼリー 牛乳
18 火		ビスケット	魚の味噌煮 卵の花和え	★手作りパン 牛乳
19 水	おにぎりデー	おにぎり	ハンバーグ 和風サラダ・ゼリー	★ジャムサンド 牛乳
20 木		バナナ	厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え	★スキムわらび餅 スキムミルク
21 金		おにぎり	チキンカレー スパサラダ	★フルーツポンチ スキムミルク
22 土		ウエハース	洋風かきたま汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
23 月		せんべい	豚肉の生姜焼き 菜焼き	★ヨーグルトパフェ 牛乳
25 火		おにぎり	魚の唐揚げ ピーナッツ和え	★スイートポテト 牛乳
26 水		バナナ	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	プリン・ビスコ 牛乳
27 木	誕生会	コーンフレーク	ささみカツ・マカロニサラダ ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
28 金	避難訓練	せんべい	鶏の照り焼き 五目金平	★きな粉団子 牛乳
29 土	《昭和の日》			

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様) ※ ★印は手作りおやつです。  
※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、19日 おにぎりデー、27日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。  
◎ 7日 花まつりは、園で御飯を用意しますので、白御飯はいりません。お箸だけ持ってきてください。

### \*1ヶ月平均栄養素量\*

《未満児(主食込み)》	《以上児(主食なし)》
エネルギー 565 kcal	エネルギー 485 kcal
たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 18.8 g
脂質 18.2 g	脂質 18.5 g

### 園庭でお子様ランチを食べました！みんなで食べると楽しいな～♪



### おやつでアメリカンドッグを作りました！みんなペロリと完食してくれました◎

