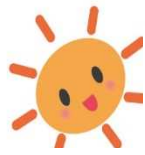


19日は食育の日

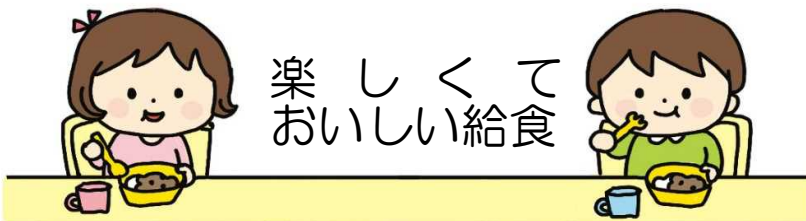


朝食と生活リズム の関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため早寝早起きが大切です。

毎日3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣がつき子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、つくっています。

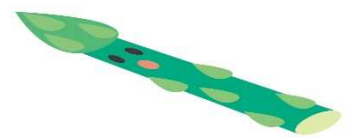
- 旬の食材を使う
- だしから手作り(みそ汁、すまし汁)
- 硬さや大きさなど年齢にあった食材の形状にする。



今月の食材は グリーンアスパラガス

国産のグリーンアスパラガスは4~6月に旬を迎えます。疲労回復につながるアスパラギン酸や穂先にはルチンが豊富で血管を丈夫にする働きがあります。

春先のアスパラガスは軟らかいので根元を1cm切りおとし、下から2~3cm皮をむいて使用します。



4月の食事のおたより

朝ごはんを食べよう



朝食は一日のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。



朝ごはんを食べないと元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



かんたん朝ごはん

忙しい朝に料理をするのは難しいですが、まずは、具たくさんの汁物（スープやみそ汁）に、おにぎりだけでも十分です。スープやみそ汁は前日に材料を切っておけば、朝は火を入れて味を調えるだけです。

おにぎりは、ラップを使って握るとお皿も手も汚れず洗い物が少なくてすみます。衛生的にもよいですね。



今月のレシピ

揚げじゃがいものそぼろ煮

材料（1人分）

豚ひき肉 20g ジャがいも 90g 揚げ油 5g
砂糖 3g しょうゆ 3g でんぷん 0.6g

つくり方

- ① ジャがいもは、1.5 cmの角切りにして水にさらし、ざるにあげて水気を十分にきる。
- ② 水気がきれいになったら、揚げ油でからりと揚げる。
- ③ 別に砂糖、しょうゆ、少量の水、豚ひき肉を加え、煮立ってきたら、でんぷんでとろみをつける。
- ④ ②を③のたれで和える。



今月の食材クイズ

アメリカの食事です、イメージされるもののひとつにハンバーガーがあります。

こどもたちも大好きですが、日本にハンバーガーが普及したのは、いつごろでしょうか？

- A 江戸時代 B 第二次世界大戦後
C 明治維新後

（正解はB）



主な食材のみ記入しています。
 行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
 ※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
 585 23.4 17.6 1.6
 昼食+おやつ

3～5歳児用 4月

日曜	昼食	午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
1 土	スパゲティナーポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
3 月	ご飯(米) 揚げじゃがいものそぼろ煮(豚ひき肉、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶん) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク カスタードプリン(湯、砂糖、牛乳、塩、卵、バニラエッセンス) せんべい(せんべい)	592	19.1	13.6	1.4
4 火	ご飯(米) 鮭の磯辺焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク カップケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	567	26.3	12.8	2.6
5 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 乳酸菌飲料	ミルク さつまいものようかん(さつまいも、砂糖、水、寒天)	607	18.2	11.8	1.9
6 木	ご飯(米) ポーロピカタ(豚肉(もも)、塩、こしょう、酒、卵、粉チーズ、小麦粉、油、バター、ケチャップ) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	614	25.6	17.9	1.5
7 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 白菜スープ(はくさい、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク ポテサラサンド(食パン、マヨネーズ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ)	525	25.0	14.7	1.6
8 土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
10 月	ご飯(米) オープンオムレツ(ウインナー、たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、油、ケチャップ) おひたし(もやし、きゅうり、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、長ねぎ)	ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、レモン果汁、牛乳、油)	605	20.3	21.6	1.4
11 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) キャベツのごまあえ(キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	525	25.5	12.0	1.5
12 水	パン(ロールパン) クリームチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 発酵乳	ミルク あんまん(あずき(乾)、砂糖、塩、強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、水、油)	671	27.6	21.7	1.4
13 木	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク クッキースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	527	20.3	15.5	1.7
14 金	ご飯(米) ぎょうざ(ぎょうざの皮、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうゆ、塩、油) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	519	16.5	11.3	1.5
15 土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
17 月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぶん) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) 中華スープ(キャベツ、にんじん、たまねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	605	22.8	21.3	2.9
18 火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぶん、小麦粉、油、バター、酢) 粉ふきいも(じゃがいも、塩、こしょう) みそ汁(キャベツ、油揚げ)	ミルク チーズ入り蒸しカステラ(卵、砂糖、チーズ、干しぶどう、上新粉)	547	23.0	12.1	2.8
19 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) きゅうりの甘酢あえ(きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) ヨーグルト80	ミルク あんバターサンド(あずき(乾)、砂糖、塩、バター、食パン)	690	23.9	14.4	1.7
20 木	もちごしご飯(米、ホールコーン缶、バター、しょうゆ、塩、こしょう) ささ身フライ(鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) 乳酸菌飲料	ミルク お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	715	29.9	18.3	1.5
21 金	ご飯(米) チキンソテー(鶏肉(もも)、塩、こしょう、油) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、黒ごま) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	627	26.8	17.0	2.0
22 土	スパゲティイタリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
24 月	ご飯(米) 厚焼き豚(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	562	23.4	12.6	1.4
25 火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) おひたし(ほうれんそう、しょうゆ、糸削り) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク ドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、牛乳、バニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	529	21.1	13.4	2.0
26 水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) 缶みかん(みかん缶)	ミルク 茶まんじゅう(あずき(乾)、砂糖、塩、黒砂糖、水、小麦粉、じゅうそう、でんぶん)	627	19.4	8.4	1.1
27 木	ご飯(米) コロッケ(じゃがいも、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、塩、こしょう、スープの素、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(豆腐、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク マーブルクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	642	21.5	17.1	1.9
28 金	ご飯(米) 鶏肉とコーンの中中華炒め(鶏肉(もも)、塩、酒、こしょう、卵白、でんぶん、ホールコーン缶、にんじん、グリーンピース、油、長ねぎ、しょうが、マッシュルーム缶、しょうゆ、砂糖、中華スープの素) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク ピザトースト(ツナ)(食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	586	25.2	17.0	2.2