



4月の献立

アソカ保育園



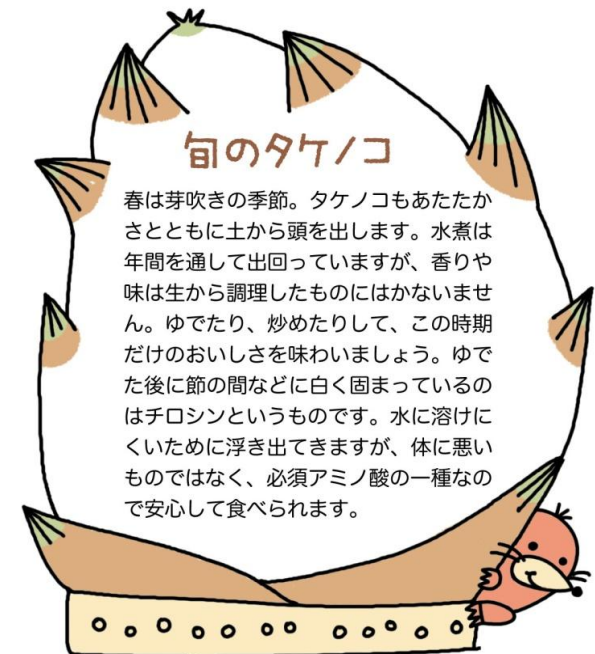
曜	日付		未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月	1	15	・牛乳 ・ポップコーン	・ビーフカレー ・たまスパサラダ ・パイン缶	・ミルク ・ハッピーターン
火	2	16	・牛乳 ・イチゴ	・春野菜の味噌汁 ・きゅうりとチキンのさっぱり塩レモン和え ・ツナとひじきのふりかけ	・2)牛乳 ・アップルケーキ
水	3		・牛乳 ・人参グラッセ	・回鍋肉 ・わかめときゅうりの酢の物 ・りんご	・ミルク ・カール
木	4	18	・牛乳 ・英字ビスケット	・人参の卵とじ ・千切り大根のサラダ ・バナナ	・フライドポテト
金	5	19	・牛乳 ・棒チーズ	・ソーメン汁 ・海藻サラダ	・ヨーグルト
土	6	20	・牛乳 ・カルケット	・親子うどん ・塩だれ春キャベツ	・クロワッサン
月		22	・ヨーグルト	・五目汁 ・花畑サラダ ・しらす干しとゴマの佃煮	・牛乳 ・ふくれ菓子
火	9	23	・牛乳 ・きゅうりのあっさり漬 け	・南瓜の煮しめ ・ブロッコリーのツナ和え ・オレンジ	・ミルク ・おにぎりせんべい
水	10	24	・牛乳 ・白い風船	・肉と野菜のゴマ味噌炒め ・トマトの塩昆布マリネ ・リンゴ	・お茶 ・おにぎり
木	11	25	・フルーチェ	・肉じゃが ・小松菜のしらす和え ・バナナ	・ミルク ・牛乳かりんとう
金	12	26	・牛乳 ・ベジ食べる	・魚の香味揚げ ・カボチャサラダ ・中華風コーンスープ	・オレンジゼリー
土	13	27	・牛乳 ・マンナポーロ	・スパゲティーミートソース ・わかめスープ	・ひとくちカステラ

☆お誕生会☆
4月17日 水曜日
(献立)

☆ひじきご飯 ☆塩唐揚げ
☆線キャベツ・トマト
☆もずくとコーンのお吸い物

♡おやつ♡ ・パンナコッタ

4がつうまれのおともだち
おたんじょうびおめでとう!



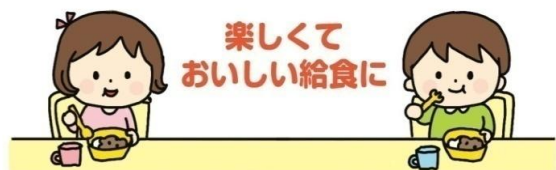
旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



給食だより

楽しくて
おいしい給食に



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作りをしています。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、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

冷凍母乳の保存方法

園では保存母乳をお預かりしています。搾乳・保存は、細菌汚染に十分に注意して行いましょう。

保存方法

- 乳房、乳頭を清潔にし、衛生的な搾乳器で行う
- 母乳パックに入れ、氏名・搾乳年月日・搾乳時間・搾乳量を正確に記入する
- 直ちに冷凍保存する

注意事項

- お預かりする保存母乳は、搾乳後 24 時間以内のものに限ります。



☆サケの十ノハチ焼き☆

●材料

- サケ（切身）・・・50g×4切
- 塩・・・少々
- 酒・・・小さじ2
- 卵黄・・・1個
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 三温糖・・・小さじ2
- バセリ・・・1枝

●作り方

- サケは塩と酒を振り、下味をつけてホイルケースに入れる。
- 卵黄、マヨネーズ、三温糖をあわせてよく混ぜ、①のサケの上にのせる。
- オーブントースターで約15分～20分焼き焼き上がったらみじん切りバセリを散らす。

○調理ポイント

サケは、骨や皮を取り除いて食べやすいように下処理します。

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



楽しくたべる

*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



目標：みんなと楽しく食べよう!

●調理上の配慮●

:年齢や個人差を考慮して、切り方、分量、味付け、盛り付け、に留意す

:喫食状況を把握する。

●家庭への連絡●

:食事のくせやアレルギーを知らせて頂く。

:給食だよりや展示サンプルで、給食に関心を持って頂く。

※ご入園、ご進級おめでとうございます。

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。

お子様の食について悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけて下さい。

給食 田中 千登世

母乳の与え方

母乳には、赤ちゃんに必要な栄養素がすべて含まれています。赤ちゃんが欲しがらるだけ与えると、母乳の分泌が良くなり、授乳量も増えます。4時間ごとに、朝・午前・午後・夕・夜の一日5回を目安に授乳時間が決まってくると赤ちゃんの生活リズムが確立します。アレルギー予防のために、お母さんが特定の食品を控えることは医学的に予防にはならないといわれています。むしろ、バランスの良い栄養をとることが大切です。自己判断での除去はやめましょう。



卒乳のタイミング

離乳の完了が近づき、一日の栄養がほぼ食事とおやつでとれるようになると、補充の母乳・ミルクを飲まなくても満足するようになります。母乳の場合は甘えて飲むことがあるので、食事に影響しない程度なら、しばらく飲ませてもかまいません。離乳食をあまり食べないからと、母乳やミルクに頼らないで食事から食の楽しさを教えていきましょう。しばらくミルクやフォローアップミルクをコップなどで一日300mlほど与えると良いでしょう。