

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食室では、子供たちが元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきたくと思っています。これから育つ子供たちにとって「食」とは「命を育む」もの。日本の四季のめぐみである旬の食材の栄養や、受け継がれてきた日本の食文化を紹介して、少しでも健やかな成長のお手伝いできればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



朝食について

★朝食をたべないとどうなの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



★朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

脳は、でんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのために必要なエネルギー源のひとつです。



② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットしたり、体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう。



③ ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



★忙しくて朝食を食べる時間がない...

3つの調理ポイントをおさえて賢く朝食を食べましょう！

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をすると同時に、次の日の朝食のことも考えて材料を準備してしまいましょう。夕食の残りも、もちろんOKです。



② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。



世界の料理いただきます！

今年度は毎月1回、世界の料理をテーマにした食事を提供します。今月は『中国』です。お楽しみに♪



宮崎ひがし幼稚園 献立表

2024年4月

	月	火	水	木	金		
日にち 行事							
昼食							
日にち 行事	8日 ★始業式★	9日	10日	11日	12日 ★入園式★		
昼食	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	新たまねぎ牛丼 春キャバツの彩り和え 小松菜の味噌汁 オレンジ 牛乳	たけのごはん 白身魚のおかか揚げだし マカロニサラダ 花麩のすまし汁 牛乳	ごはん チキンソテーマトソース 胡瓜の中華サラダ 野菜スープ 牛乳		
日にち 行事	15日	16日	17日	18日	19日 良い胡瓜の日		
昼食	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	豆腐ブレッド 春キャバツのクリームシチュー れんこんサラダ バナナ 牛乳	ごはん ふりかけ さわらの南部焼き 高野豆腐のオランダ煮 きのご汁 牛乳	雑穀ごはん 豚肉のすき焼き風煮 新たまねぎのおかか和え 厚揚げの味噌汁 牛乳	ごはん チキンソテーマトソース 胡瓜の中華サラダ 野菜スープ 牛乳		
日にち 行事	22日	23日	24日	25日	26日 ★お誕生会★		
昼食	麦ごはん 白身魚のコーン焼き 五目大豆煮 ほうれん草の味噌汁 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ 牛乳	菜飯おにぎり かやくうどん ほうれん草の炒め物 カクテルヨーグルトゼリー 牛乳	ごはん ふりかけ 鶏肉のマーメレード焼き 大根サラダ ミネストローネ 牛乳	お星さまカレーライス 春雨サラダ レタススープ おめでとうデザート 牛乳		
日にち 行事	29日 昭和の日	30日	「まごわやさしい」は、取り入れることで栄養バランスの良い食事を目指す和の食材の頭文字です。毎月1回「まごわやさしい」の食材を全て取り入れた食事を提供します。お友達と探しながら食べてみてくださいね！				
昼食	麦ごはん さばの味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁 牛乳	麦ごはん さばの味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁 牛乳	まご わ か め （海藻）	や さ い	さ か な	し い た け （きのこ）	い も

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。