

# 4月 給食だより

2019年4月 星聖保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しいお友達や環境にドキドキ・わくわくの新年度が始まりました。

楽しい保育園生活が送れるよう、調理場一同、心を込めて美味しい給食を提供していきたいと思えます。本年度もよろしくお願い致します！

### <4月の予定>

☆1日(月) 新年度スタート！

お祝いメニューでお赤飯が出ます。

☆18日(木) 4月の誕生会

わかめごはん、クリスピーチキン、ブロッコリーのグリル、かぼちゃサラダ、スープ、夏みかん、おやつはブラウニーが出ます。

☆25日(木) 聖星弁当

お弁当のメニューは、昆布おにぎり、バーベキューチキン、コーンポテト、ほうれん草のお浸し、りんごです。

### 【4月の栄養摂取量】

	E	P	F	Ca	鉄	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	491	19.0	13.7	205	2.1	175	0.27	0.36	25	1.6
1日の給与栄養量	1270	47.8	35.3	570	5.3	443	0.70	0.80	40	4.3
3歳未満児	433	16.8	12.8	229	2.1	165	0.23	0.35	21	1.4
1日の給与栄養量	920	34.4	25.6	420	4.6	370	0.50	0.54	36	3.4

※1日の給与栄養量は星聖保育園の目標量として計算した値です。

### 4月27日(土)の献立より

《ブラン・マンジェ (4人分)》

- ・コーンスターチ …30g ①鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、よく混ぜてから牛乳を入れ火にかける。
- ・砂糖 …40g ②焦げないようによく混ぜながら、沸騰後
- ・牛乳 …350ml ③火を止めてからバニラエッセンスを加え、
- ・バニラエッセンス…少々 ④別の鍋にジャムを入れ、水でのばした後、
- ・好みのジャム …大さじ3 ⑤よく冷やし、型から抜いたブラン・マンジェの上からソースをかけて完成☆

### 食事で花粉症対策を！

花粉の気になる季節ですね。マスク等で予防するのはもちろんですが、毎日の食事からも対策が出来ます。

#### 【花粉症に効果がある食材】

- ・ヨーグルト …乳酸菌が腸内環境を整え、免疫力を高めることで花粉症の症状を緩和してくれます。
- ・根菜 …食物繊維が腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌増やす働きをします。
- ・しそ、ごま油 …粘膜などの炎症を鎮め、かゆみ・鼻水などの症状を引き起こすヒスタミンの過剰分泌を抑えるとされています。
- ・鰵(あじ)、鯖(さば) …鰵、鯖などには、EPAやDHAが多く含まれており、これらの栄養素が免疫力の働きを正常にし、アレルギー症状を抑えるとされています。

#### 【調理場からのお願い】

食数の確認を正確に行ない、より良い給食を提供したいと考えています。欠席の場合、朝9時までにご連絡をお願い致します。