

# 4月給食だより

2020年4月 聖星保育園

## ご入園ならびにご進級おめでとうございます

新年度が始まり、新しいお友達や環境に、ドキドキ、ワクワクしていることと思います。給食が楽しい保育園生活の一助となるよう、心を込めて提供していけたらと考えています。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします！

## 4月の行事食

### 4月16日(木) 4月誕生会

昼食は、塩昆布ごはん、すまし汁、フライドチキン、さつま芋のバター焼き、キャロットサラダ、いちご、おやつは、チーズクリームケーキです。

### 4月23日(木) 聖星弁当

雑穀おにぎり、バジルチキン、アスパラガスのソテー、かぼちゃのサラダ、りんごです。

### 今月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	493	18.9	13.5	205	2.3	226	0.26	0.36	28	1.5
1日の給与栄養量	1273	47.7	35.4	573	5.3	443	0.70	0.80	40	4.3
3歳未満児	441	17.0	12.8	227	2.1	206	0.23	0.37	23	1.3
1日の給与栄養量	924	34.7	25.7	424	4.6	374	0.50	0.54	36	3.2

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。

(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

### 調理場からのお願い

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



## 朝ごはんの大切さ



朝ごはんを抜くことにより、疲れやすい、太りやすい、集中力が続かないといった症状が現れます。さらには、朝ごはんの欠食は生活習慣病の引き金の一つになると言われます。

朝ごはんを食べない人は、1日の生活のリズムが不規則な傾向にあります。例えば、夜型の生活になると、朝起きられずに朝食を食べる時間をとれなかったり、食欲がわかなくなったりと、悪影響を及ぼします。できる限り、早寝早起きをすることを心がけると、自然と朝ごはんを食べられるようになり、生活のリズムを整えることができます。

朝は、多くの人が慌ただしいため、栄養バランスが整った食事内容にするのは難しいです。すぐに食べられるようなヨーグルトや果物、納豆やスープなどを用意しておく便利です。

### 4月の献立より

#### ジンジャースープ(大人2人、子ども2人)

ほうれん草	1株
カリフラワー	1/4房
しょうが(すりおろしたもの)	少々
鶏がらだし	小さじ1と1/2
塩	少々
ごま油	少々
水	500ml程度

ご家庭にある野菜を加えて、具沢山のスープにすると不足しがちな食物繊維を多く摂取することができます。

- ①ほうれん草はざく切り、カリフラワーは小房に分ける。
- ②水を沸かし、カリフラワーとしょうがを加えて煮る。
- ③カリフラワーが柔らかくなってきたら、ほうれん草を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④調味料で味を調え、最後にごま油を加える。

