

# 給食だより

2018年度  
桂ぶどうの木こども園

寒暖の差もようやく落ち着いて暖かな春の陽気に包まれ、心地良い季節となりました。

桂ぶどうの木こども園に入園されたおともだち、ご入園おめでとうございます。そして、ひとつくみが大きくなったおともだち、今年度もよろしくお願ひいたします。

新しいお部屋、おともだち、先生にワクワク・ドキドキのこどもたち。期待に胸をふくらませている事と思います。元気いっぱいにご過ごせるように食事の面からサポートしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

## 《朝食の大切さを考えよう》

## ◇朝ごはん効果◇

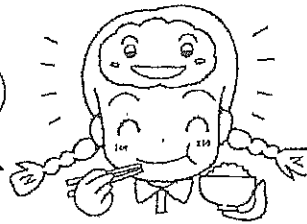
脳にエネルギー補給！

集中力がアップするよ



体温が上昇！

体が元気に活動するよ



腸を刺激！

便通がよくなるよ

## 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態にあります。そこで昼食を抜くと、集中力がなくなったり、イライラしたりと朝の活動が十分にできなくなったりします。近年では生活の夜型化によって、食事時間が遅く、寝る時間も遅いと朝になっても起きられず、朝ごはんを食べる気にもなれないのも当然です。そこで生活リズムを整えることから初めて、一日を元気に過ごすため、みんなで毎日朝食をとるように心が

◎ 今まで朝ごはんも食べなかった人へ ◎

### 朝食が食べなくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



## 桂ぶどうの木こども園の給食は

- ・衛生管理を徹底し、安全で美味しい給食
- ・旬の食材をとりいれ、行事や季節を感じる献立
- ・和食中心にとりいれつつも、洋食・中華もバランス良くメニュー豊かな献立
- ・栄養のバランスを考え、必要な栄養がとれる給食
- ・こどもたちとは食を通して関わっていき、クッキング活動などで食への関心を深める
- ・調理室は大きなオープンキッチンなので、いつでも相談や些細な疑問など気軽に話しかけてくださると嬉しいです



## 《給食担当者の紹介》

### 安部あゆみ

ひさしぶりに桂ぶどうの木こども園に戻ってきました。私も新入生の気持ちでドキドキしていますが、頑張りたいと思います。こどもたちが笑顔になる給食を作りたいと思います。

### 中江啓介

今年度から献立をたてる事もあるので栄養のバランスだけでなく、こどもたちにおいしいと喜んでもらえるように工夫して献立をたてたいと思います。よろしくお願ひします。

### 渡邊みゆき

4月からこちらの園でお世話になります。渡邊です。美味しい給食を作りたいと思いますので、みなさんよろしくお願ひします。

### 真鍋真由美

料理やお菓子を作るのが大好きで得意料理は麻婆豆腐です。こどもたちにおいしく元気のける給食を作りたいと思います。

# 4月予定献立

2018年度  
桂ぶどうの木こども園

日付	昼食	材料	おやつ
2 16 (月)	・ごはん ・鱈の塩焼き ・卵の花 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鱈(塩) ・平天、おから、人参、さつま芋、菜の花(醤油、砂糖、みりん) ・しめじ、大根、人参(醤油、塩)	・牛乳 ・チーズトーストサンド (食パン、チーズ)
3 17 (火)	・ごはん ・肉じゃが煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・牛肉、じゃが芋、玉葱、人参(醤油、砂糖、みりん、酒) ・胡瓜、人参、生わかめ(酢、醤油、砂糖) ・キャベツ、えのき、ほうれん草(味噌)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
4 (水)	・ごはん ・南瓜のそぼろ煮 ・春キャベツのサラダ ・豆乳味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏ミンチ、南瓜、玉葱、絹さや(醤油、砂糖、みりん、酒) ・キャベツ、人参、アスパラ、コーン(胡麻、醤油、酢、砂糖、ごま油) ・油揚げ、大根、人参、小松菜(豆乳、西京味噌、味噌)	・牛乳 ・米粉の桜蒸しパン (米粉、砂糖、ベーキングパウダー、 豆乳、甘納豆、サラダ油、食紅、桜の葉)
お誕生 会 18 (水)	・ごはん ・お好み焼き風ハンバーグ ・スライス胡瓜とトマト ・味噌汁 果物	・精白米、胚芽米 ・合挽ミンチ、キャベツ、卵(お好みソース、鰹節、青のり、パン粉、牛乳) ・胡瓜、トマト(塩) ・豆腐、わかめ、玉葱、葱(味噌) 蕨	・牛乳 ・ベリーベリーケーキ (小麦粉、卵、ベーキングパウダー、 バター、砂糖、牛乳、バニラオイル、 ブルーベリー、ラズベリー)
5 19 (木)	・ごはん ・春キャベツの回鍋肉 ・さつま芋のオレンジ煮 ・若竹汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、キャベツ、人参、にんにく(味噌、みりん、酒、醤油) ・さつま芋(オレンジ、オレンジジュース、砂糖) ・筍、人参、生わかめ(醤油、塩)	・牛乳 ・マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖)
6 20 (金)	・ハヤシライス ・春雨サラダ	・精白米、胚芽米、牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、しめじ、にんにく ・ホールトマト(ハヤシルウ、牛乳、ケチャップ、ソース、砂糖) ・春雨、ハム、人参、胡瓜 (酢、醤油、砂糖、胡麻、ごま油)	・牛乳 ・果物 ・お菓子
7 21 (土)	・チャーハン ・味噌汁 ・果物	・精白米、胚芽米、焼き豚、玉葱、人参、コーン、三度豆 (中華だし、醤油、塩、胡椒) ・じゃが芋、玉葱、人参(味噌) ・果物	・牛乳 ・お菓子
9 23 (月)	・ごはん ・ちくわのマヨネーズ焼き ・ジャーマンポテト ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪(マヨネーズ、青のり) ・ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン(塩、胡椒) ・えのき、人参、三つ葉(醤油、塩)	・牛乳 ・豆のおやき (小麦粉、甘納豆)
10 24 (火)	・パン ・春野菜ポトフ ・ブロッコリー ・チーズ	・食パン ・ウインナー、じゃが芋、南瓜、玉葱、人参、キャベツ、かぶら (コンソメ、醤油、塩) ・ブロッコリー(マヨドレ) ・チーズ	・牛乳 ・おにぎり (精白米、ふりかけ)
11 25 (水)	・ごはん ・鱈の胡麻味噌だれかけ ・ひじき煮 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鱈(生姜、味噌、砂糖、酒、胡麻) ・大豆、ひじき、人参、三度豆(醤油、砂糖、みりん) ・大根、人参、ほうれん草(醤油、塩)	・牛乳 ・コーンスナック (コーンフレーク、バター、マシュマロ)
12 26 (木)	・ごはん ・厚揚げのカレー炒め ・焼き南瓜 ・野菜スープ	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、合挽ミンチ、白葱(にんにく、カレールウ、ケチャップ、 酒、醤油、サラダ油、はちみつ) ・南瓜(サラダ油、塩) ・キャベツ、人参、ニラ、玉葱(コンソメ、塩)	・牛乳 ・米粉のバナナマフィン (米粉、アーモンドプードル、砂糖、塩、 バナナ、ベーキングパウダー、豆乳、 レモン汁、サラダ油)
13 27 (金)	・ごはん ・鶏肉の塩麴唐揚げ ・ポテトサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(塩麴、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油) ・じゃが芋、人参、三度豆、コーン(マヨドレ、酢、塩、胡椒、砂糖) ・キャベツ、人参、わかめ(味噌)	・牛乳 ・果物 ・お菓子
14 28 (土)	・中華丼 ・味噌汁 ・果物	・精白米、胚芽米、豚肉、竹輪、キャベツ、人参、もやし ・スナックエンドウ(生姜、中華だし、醤油、酒、みりん) ・豆腐、人参、葱(味噌) ・果物	・牛乳 ・お菓子