



月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
		1) 希望保育	2) 入 始 園 式	3)給食開始 ジャコごはん 魚の磯辺揚げ ポテトサラダカレー味 ブロッコリーの卵とじ きのこスープ	4)継続児居残り開始 ラップおにぎり 豚汁 牛乳
6) ごはん ささみの黄金焼き アスパラガスのジャコ和え 春雨サラダ すまし汁	7) ごはん 魚の利休焼き 厚揚げと人参の煮物 きゃべつの甘酢和え 味噌汁	8) 五目焼きそば 中華和え 卵の花の炒り煮 スープ	9) ごはん 豚かつ きゃべつ 切り干し大根の煮物 きゅうりフレンチ 味噌汁	10) ごはん 焼き魚 ひじきの挽肉煮 揚げじゃが芋の甘味噌 和え 味噌汁	11) サンドイッチ 野菜スープ 牛乳
パンスティック	マカロニのあべかわ	メロンパン	味噌入りマフィン	ポップコーン	
13)入園進級祝い 献立 ちらし寿司 豚肉の生姜焼き きゃべつ トマト さつま芋とりんごの重ね 煮 すまし汁	14) ごはん 煮魚 さつま芋の天ぷら ばん三和え 味噌汁	15) ★チャーシュー麺 金時煮豆 ほうれん草の磯和え フルーツ	16)施設開放日 子どもパン とんしゃぶサラダ 焼きじゃが芋 フルーツ クリームシチュー	17) ★鮭の三色丼 牛蒡サラダ きゃべつの塩昆布 味噌汁	18)新入児居残り開始 五目焼きうどん フルーツ 牛乳
ホットケーキ	フルーツヨーグルト	ラップおにぎり	白玉団子	焼き芋	
20) ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の空揚げ アスパラガスのごま和え 中華スープ	21) ごはん 魚のムニエル きゃべつ 大豆サラダ フルーツ 切り干し大根のスープ	22) 弁 当 デ ー お弁当を持って お出かけです! 	23) ごはん 鶏肉のピーナッツバター 焼き トマト 野菜サラダ 煮じゃが 豆腐のスープ 干しいも	24) ごはん 煮魚 金牛蒡 青菜の土佐和え 味噌汁	25) 中華丼 フルーツ 牛乳
ぜんざい	パンプディング			ヨーグルト いちご	
27) ごはん 豆腐のベーコン醤油 ブロッコリー和え物 三色サラダ 味噌汁	28) ごはん 干物 白和え ひじきの炒り煮 味噌汁	29) 昭 和 の 日 ( 休 園 )	30) 子どもパン 白身魚のフライ トマト 野菜サラダ スープ	<p>スタッフ紹介 栄養士 金築・松井 調理師 桐原 お手伝い 花房 よろしく申し上げます</p>	
おからクッキー	きなこサンド		ラップおにぎり		

\*都合により献立および おやつを変更することがあります

## ご入園 ご進級おめでとうございます

桜の花の開花と共に 新しい年度の始まりです。初めての保育園生活では戸惑う子どもさんも多いと思います。特に給食の場面で困ることが多々あると思います。食べることは年齢や 育った環境によってもかなり左右されます。食べることの大きな目標は 楽しくおいしく食べることです。

日本の食事の基本は一汁二菜です。主食のごはんに 味噌汁 主菜の魚に 根菜の煮しめや 青菜のお浸し等が副菜として組み合わせられています。

そして日本には 四季の恵みによる旬の食材が豊富に回り 季節ごとに多くの食材が人々の口や心を満たしてくれます。これら旬の食材は安価で栄養価も高くそれを毎日の食卓に上手に取り入れてきたのが 日本人の「食生活」でした。

その結果 日本人の食事は素朴でも脂肪分が少なく 滋養に富んだ豊かなものでした。ところが最近では 主食が軟米化し 結果として副食がすっかり季節感に乏しいものになっています。今アメリカの糖尿病学会などでは 患者に「日本の食生活を真似るように」と言われています。しかし、そのお手本となるべき日本人が 今や日本固有の食文化や 健康的で豊かな食生活をなかば捨て去り、脂肪分の多い軟米型の食生活に走っています。こうした食生活の中で育つ子どもたちは 常に油や砂糖にまみれた物を口にするので習慣化し 食事時にまともな食事がのどを通らなくなっています。

そして出来上がったのが生活習慣病です。大阪の小学4年生の調査から3人に1人は高脂血症ようであるとの結果が出ています。そしてこの生活習慣病は 人間とペットのみが罹患し 野生動物には無いものです。野生動物は命をつながらせるため 親は子どもに徹底的に食育をして子どものもとを去ると言われます。

ほうぼうで「食育」が唱えられていますが まずは、家庭が基本です

保育園では 毎日200食からの給食を作っています

そして この毎日の給食こそが「食育」なのです。入園したばかりの頃には 口にするこさえ出来なかった青菜なども 徐々に食べられるようになります。卒業期になっても食べられない事は まず無いと言っても過言ではないと思います。

このようにして 子どもは味覚の獲得をしますが これは年齢が低いほど有効です。

そして どんな食事を摂るかによって 学力・情緒・体力が左右されることは 様々な学校で実証されています。また一生涯の土台がこの時期にできあがります。

現在 こぐま保育園の給食は ごはんを中心とした食事を多く取り入れています。ごはんを主食にすることで 自然に副食の種類も豊富になり 伝統食に近いものになるという利点もあります。

朝食の準備をする際でも ごはんは便利です。支度をする手間を考えると 炊飯器にタイマーさえつけておけば 目覚めたときには出来上がっています。また味噌汁も前夜に野菜等を煮ておき 朝は味をつけるだけしておくことで 約7割が出来上がりです。あとは豆腐や 納豆 たまご 干物などを準備しましょう。

朝フルーツを食べるのも良いことですが 野菜の替わりにはなりませんので程ほどに!!

\*これからの1年間で テーマを決めて3回親子揃っての調理実習を予定しています。日程はその都度お知らせしますので 誘いあわせてお出かけください

### ★リクエストメニューについて

年長児(ほしぐみ)についてのみ 誕生月に自分の好きな物をリクエストします。様々なサプライズも盛り込んで実施したいと思います。

今月の誕生月の人

・椿 大地さん ラーメン  
・佐藤 龍之介さん 鮭ごはん

楽しみにお待ち下さい!