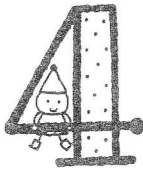
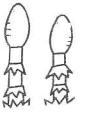


平成23年



# 4月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1)	2) 入始園式
4) 給食開始 ごはん ささ身の黄金焼き アスパラのシシトウ和え 春雨サラダ 清し汁	5) あじりごはん 厚揚げと人参の煮物 じゃばつ甘酢和え フルーツ みそ汁	6) 五目焼きそば 中華和え うの花のいり煮 野菜スープ	7) ごはん 手羽先とパインの重ね煮 さくら和え さつま芋の天ぷら みそ汁	8) ごはん 揚げ臭の香りたれ 小松菜の煮浸し じゃばつとかかめの梅 サラダ・みそ汁	9) 継続児(旧保育園)始 サンドイッチ ベーコンスープ 牛乳
パンスティック	マカロニのあべ川	ふかし芋	すずめ・いちご	おからフッキー	
11) ぶりかけごはん 筑前煮 小松菜の菜種和え みそ汁	12) 新入・進級お祝いメニュー ★春のちらし寿司 魚の利久焼き じゃばつサラダ フルーツ・しじみ汁	13) 粗麦麺 ごはん三和え ひじきのソテー	14) 子どもパン ★ハンバーグ・レタス マカロニサラダ さつま芋の甘煮 ミルクスープ	15) ごはん 魚のみそ煮 切り干し大豆のいり煮 じゃばつ煮物 みそ汁	16) 新入児(旧保育園)始 親子丼 フルーツ 牛乳
ポップコーン・りんご	バナシシトウケーキ	焼き芋	ラップおにぎり	レーズンスコーン	
18) ごはん 親子焼き・じゃばつ さつま芋とりんごの重ね煮 ゆでたまご みそ汁	19) ごはん 煮魚 野菜の極揚げ 小松菜の石焼和え 清し汁	20) ソテとコーンのスパゲティー 豚汁連草いため 三色サラダ 野菜スープ	21) 施設開放日 たけの子ごはん 魚の梅煮 大豆と昆布の煮物 和風サラダ 清し汁	22) 弁当 	23) ラップおにぎり 豚汁
白玉団子	黒糖むしパン	干し芋・ほうろく	フルーツヨーグルト		
25) ごはん 豚肉の竜田焼き アロケートト 人参の合め煮 みそ汁	26) ごはん 魚の照り焼き ごま和え さやうりの酢の物 清し汁	27) 五目うどん 凍豆腐と小松菜の卵とじ 若竹煮 フルーツ	28) 子どもパン マカロニグラタン ポテトサラダ トマト 豆腐のスープ	29) ごはん かれいの干物 じゃばつのおぼろ煮 白和え みそ汁	30) カスタードパン フルーツ 牛乳
ベイクドポテト	りんご入りむしパン	大豆かりんとう	ラップおにぎり	さば粉サンド	

※都合により、献立・おやつに変更があります

## 朝スッキリ 起きられますか？

温かい日差しが、縮まっていた体をゆるませてくれる春がやってきました。日本の四季は、人々に自然の変化の厳しさや美しさを喜ぶがや感謝に変えながら伝えてくれます。

温かい春先になると、体の中に溜まっていた老廃物が排出されていきます。ところが最近の生活様式を考えると、どの家庭でも冷暖房が完備され、単に人工的な快適環境が整えられています。その為、人の体は、特に子ども達の体は、気温の変化や環境の変化に対する適応力の低下がおきているようです。環境の厳しさに対して、ある程度の負荷をかけるながら、適応する力を育てる習慣づけも大切なことではないでしょうか？

季節に応じた食べ物の利用も効果があります。四季折々の料理のなかには、旬の野菜や魚などが上手に使われ、その気候に適応できる体づくりの手助けになっています。春先に出てくる旬の野菜、セリやたけの子、ふきのとう、ムネアジなどはアクがあり、少量を上手に利用することで、春先の体の解毒の機能を高めるといわれます。ただし、食べすぎるとかえって、体に負担をかけるので注意が必要です。

土地により、気候により、食材の性質も違います。単に知識として受け止めるのではなく、その本質を理解し、楽しく受け継いでいくためのものです。

「ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳と身体が十分に活動可能となる昼行性の動物」といわれますが、このごく当然なことがあまりにもおぼろげにされているのが現代です。

夜は深い眠りに入ることによって血糖値は下がります。しかし明け方眠りが浅くなることで

血糖値は下がり、朝目覚めた時には当然お腹がすいていることとなります。

しかし、子ども達の生活が、夜型化され、たぶんと低体温化が進行しています。そうすると朝スッキリと目覚めることができなくなることになってきます。

夜ふかしをすると睡眠時間が減り、生活習慣症やアレルギー等のリスクも高くなります。

今一度、生活リズムを見直し、朝の光を浴び、旬の食材を食べることで、新しい生活を始めましょう。

※基本は早起き・早寝・朝ごはんです!!

### スタッフ紹介

- ・栄養士: 金築・松井
  - ・調理師: 桐原
  - ・栄養士: 今岡
- よろしくお願ひします

ありがとう  
ございます

・大根  
給食に使わせて  
頂きました

★マークに注目して下さい  
これは、年長児の誕生月に実施しているリクエストメニューです  
1人ずつ希望を聞いて行ないます  
今月は2名です  
・馬庭日和さん お寿司  
・金築康太さん 肉料理  
おたのしみに