

月	火	水	木	金	土
<p>新緑の若葉の色が鮮やかに感じられる季節になりました。子どもたちは、新しい生活にも慣れ笑顔を見せてくれたり、話しかけてくれたりします。一方で慣れた頃に、子どもも大人も疲れが出やすい時期です。早めに就寝するなど生活リズムを整え、朝は朝ごはんを食べて登園するようにしましょう。</p> 		<p>1 ごはん 魚の蒲焼き風 豆菜サラダ 貝だくさん汁</p> <p>お茶 パエリア風おにぎり</p>	<p>2 牛肉とアスパラの ちらし寿司 厚揚げと玉ねぎの煮物 小松菜とわかめの味噌汁 果物 牛乳 こいのぼりクッキー</p>	<p>3 憲法記念日</p> 	<p>4 みどりの日</p> 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 ほうれん草の クリームうどん 切干大根の中華和え 果物</p> <p>牛乳 五目おこわおにぎり</p>	<p>8 ごはん じゃが芋の肉味噌グラタン ブロッコリーと 刻み昆布の和え物 高野豆腐の味噌汁</p> <p>牛乳 人参と全粒粉のスティックケーキ</p>	<p>9 おべんとうの日</p>  <p>牛乳 黒糖蒸しパン</p>	<p>10 ごはん 魚のトマトソース焼き かぼちゃサラダ キャベツの味噌スープ</p> <p>牛乳 / ゆでそら豆 ごぼうの揚げ煮</p>	<p>11 午前と午後のおやつ</p>
<p>13 ごはん 鶏肉のレモンだれ 納豆スパゲティサラダ かぼちゃの味噌汁</p> <p>牛乳 ごまトースト</p>	<p>14 ごはん 魚の味噌煮 おからサラダ きのこのスープ</p> <p>牛乳 じゃが芋のポンデケーキ</p>	<p>15 鶏ごぼうラーメン あらめ煮 果物</p> <p>お茶 小松菜と豚肉のおにぎり</p>	<p>16 グリーンピースごはん 魚のムニエル 野菜の味噌ドレッシング和え 豆腐と小松菜の とろみスープ</p> <p>牛乳 アップルパウンド</p>	<p>17 はと麦ごはん 梅ひじきつくね ワレットと 新玉ねぎのサラダ 麩の味噌汁</p> <p>牛乳 きな粉だんご</p>	<p>18 午前と午後のおやつ</p>
<p>20 ニラと豚肉の あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物</p> <p>お茶 黒米ゆかりおにぎり</p>	<p>21 ごはん 鶏の唐揚げ 洋風白和え もやしの味噌汁</p> <p>牛乳 新茶クッキー</p>	<p>22 ごはん 魚のカレー塩麹焼き キャベツとわかめのサラダ オニオンスープ</p> <p>牛乳 大豆とじゃが芋のトマト煮</p>	<p>23 えんどう豆の そぼろチャーハン ごぼうサラダ 豆乳スープ</p> <p>牛乳 バースデーケーキ</p>	<p>24 ごはん 魚のねぎソースかけ そら豆ポテトサラダ 切干大根の味噌汁</p> <p>牛乳 おからスコーン</p>	<p>25 午前と午後のおやつ</p>
<p>27 五目うどん 高野豆腐のごま和え 果物</p> <p>牛乳 ビビンバおにぎり</p>	<p>28 ごはん 魚のポテトオニオン焼き 春雨サラダ ふきと油揚げの味噌汁</p> <p>お茶 ミルクココアゼリー</p>	<p>29 はと麦ごはん 豆腐の中華あんかけ 小松菜のごま和え ゆばのすまし汁</p> <p>牛乳 カリカリラスク</p>	<p>30 ハヤシライス ブロッコリーの フレンチドレッシング和え 果物</p> <p>牛乳 和風スパゲティー</p>	<p>31 ごはん 魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ なめこの味噌汁</p> <p>牛乳 レモンはちみつマフィン</p> 	

朝ごはんに、1日の始まりの大切な食事です。朝ごはんには、眠っていた身体を目覚めさせる大切な役割があります。いきいきとした1日を過ごすためにも、家族みんなで朝ごはんを食べましょう。

~朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう~

- ①身体にスイッチ  
寝ているときには体温が下がり、朝食を食べることで体温が上がり、活動しやすくなります。
- ②頭にスイッチ  
脳は眠っているときもエネルギーを使っています。朝ごはんから栄養を摂り、脳を目覚めさせましょう。
- ③おなかにスイッチ  
朝ごはんを食べることで、胃や腸が働き始め排便を促します。

ドッキリエピソード ~4月11日の給食提供後の出来事です~

こあらぐみの子どもたちは、献立名や魚の魚種をよく聞きにきてくれます。この日も子どもたちから「春色ごはんって何?」と聞かれ、「梅干しと人参が入っているよ」と伝え始めたそのとき『違う!!』と大きな声で言われてびっくりしました。そのときは何が違うのかわからず、後々考えてみると「春色はどんな色なのか」を知りたかったのかなと思いました。献立名から広がる料理のイメージは、私たち大人が想像するよりもっと大きなものなのだと改めて実感しました。

バランスの摂れた朝ごはんを

目指してステップアップ!



エネルギーのもとになる食品  
ごはん・パン・芋類など



身体を作るもとになる食品  
肉・魚・卵・乳製品など



身体の調子を整える食品  
野菜・きのこ・果物など



<ステップ①>

脳にスイッチを入れる、ごはんやパンは必ず取りたい食品です。

<ステップ②>

肉・魚・卵・大豆製品などの食品を加えると、体温が上がりやすく朝スイッチ効果が上がります。

<ステップ③>

野菜・果物などがあると、食事のバランスも整い元気に過ごせます。

《手軽に栄養満点朝ごはん》

○混ぜ混ぜおにぎり

前日の食事をきざんで混ぜて作ります。

【例】・ご飯+野菜炒め

・ご飯+鮭フレーク+ごま和え

○野菜ごろごろ具だくさん汁

前日の汁物にタンパク質をプラスしたり、切干大根やカットわかめ、麩などの乾物を常備しておいたりすると便利です。

【例】・前日の味噌汁+卵 →かき玉味噌汁

・切干大根+玉ねぎ+ベーコン+コンソメ