

4月の給食献立表

◎今月の給食目標：食べる前、食べたあとには
あいさつをしましょう

★ 20日のお誕生日会は、
いなり寿司、サラダ、
すまし汁です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	3日※・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日※	7日・21日	8日・22日
給食	柳川風煮 ナムル	ひじき豆 みそ汁	ホイコーロー スープ	鶏肉の甘酢炒め すまし汁	鯖の煮付け 野菜の磯和え みそ汁	野沢菜チャーハン 中華スープ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物 お菓子	牛乳 マドレーヌ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	お菓子 (市販)

☆3日(月)入園・進級式の日は、持ち帰り給食です。
(パン、バナナ)

★20日(木)は、お誕生日会です。
(おやつは チーズケーキに変わります)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日
給食	カレーライス サワー漬け	コロッケ マカロニサラダ みそ汁	蒸しシュウマイ 和え物 五目スープ	鶏肉の煮つけ みそ汁	竹の子ごはん 鮭の塩焼き 和え物、すまし汁	ナポリタンスパゲティ スープ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 シリアルベリーヨーグルト	牛乳 果物 お菓子	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ウインナーパン	牛乳 チーズ クラッカー	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつより

《 早寝・早起き・朝ごはん 》

○みなさん、朝ごはんは食べておられますか？
朝ごはんを食べるには早起き、早起きするには早寝をしないとできません。
まずは、この4月中に生活のリズムを整えていきましょう。
☆朝ごはんを食べないと…☆

- ①脳の働きが低下し集中力に欠け、ボーッとしてしまう
- ②体がだるくなって、元気に遊ぶことができない
- ③空腹でいらいらしやすくなる
- ④昼ごはんが早食いになり、肥満の原因になる

○理想はわかっているけど、すべてそろった朝食を食べるとするのはなかなかむずかしいことです。
まったく食べていない人はまず少しでも食べる習慣を。また、バランスが偏りがちな人は、
何かもう一品プラスしていくことを目標に、今日から頑張ってみてください。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2023.4)

