

4月 きゅうしょくだより

令和3年度 白崎保育園

食育のはなし

月	火	水	木	金	土
			1 麦ごはん 肉豆腐 すまし汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スチーム 桜色クッキー	2 炊き込みご飯 大豆とインオの炊き揚げ 豚汁 種ぬきポルン 牛乳 マンデビスケット スチーム チーズケーキ 小魚	3 ごはん ツナ入り卵焼き 切干大根のゴキ和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スチーム 豆乳パフパン
5 麦ごはん 肉野菜炒め さつまい ひじき納豆 種ぬきポルン 牛乳 ハイハイ スチーム 人参ドーナツ 小魚	6 豆腐のえぼろ煮 バーコンサラダ 中華スープ バナナ 牛乳 ナベ、豆腐が スチーム じゃがいも団子	7 ごはん はんぺんフライ ミートマカロニ 白菜スープ ひじき納豆 牛乳 マービスケット スチーム ツチアト 小魚	8 麦ごはん 豚肉とじゃがいもの煮 若竹汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スチーム コアスコーン	9 ごはん 鶏むぎ煮 大豆のコロコロ一サツ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スチーム マフィン バナナケーキ 小魚	10 愛情弁当 牛乳 マンデビスケット スチーム グレーゼリー
12 麦ごはん まごころ揚げ 豚挽き肉の甘辛えぼろ納豆 みそ汁 牛乳 卵ボーロ スチーム クラッパン 小魚	13 ごはん 切干大根と大豆の煮物 クリンサラダ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スチーム カレースゼリー	14 麦ごはん レバーのゴキがらめ 炒り卵サラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ナベ、豆腐が スチーム ふくろ菓子 小魚	15 ごはん 中華風ロースチキン キャベツのお浸し 春雨スープ ひじき納豆 牛乳 マービスケット スチーム おろし揚げポテト	16 麦ごはん 魚のピザ焼き わかめとしらすの酢の物 のべ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スチーム ボックスケーキ 小魚	17 ごはん 高野豆腐とじゃがいもの みそ炒め 野菜スープ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スチーム くらもち風
19 麦ごはん 炒り豆腐 なめこ汁 ひじき納豆 牛乳 マンデビスケット スチーム パンケーキ 小魚	20 スイートポテトカレー 大豆入りツナサラダ りんご 牛乳 卵ボーロ スチーム ゴンチス蒸パン	21 ごはん 魚と人参ピカタ ごぼうのえぼろ炒め みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スチーム 野菜ポッキー 小魚	22 麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の白和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ナベ、豆腐が スチーム フルーツヨーグルト	23 ごはん 切干大根の工夫煮 炒めなまこ ひじき納豆 牛乳 マービスケット スチーム オレンジゼリー 小魚	24 愛情弁当 牛乳 野菜せんべい スチーム あんバターラスク
26 麦ごはん ハ宝菜 春雨の中華サラダ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スチーム チーズクッキー 小魚	27 ごはん 厚揚げのえぼろ煮 豚肉と野菜のゴキ炒め ひじき納豆 種ぬきポルン 牛乳 マンデビスケット スチーム カラメルケーキ	28 けんちんうどん 和風サラダ オレンジ 牛乳 卵ボーロ スチーム 草団子 小魚	29 日昭和の日	30 麦ごはん 魚の石焼揚げ 小松菜のゴキ和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スチーム おかん マフィン 小魚	

「食育」とは？

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの。また、子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けること。

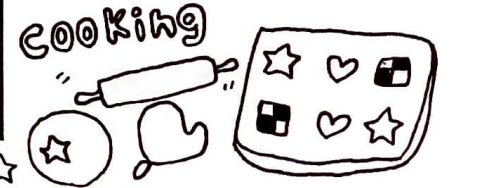
「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまう人もいるかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分食育です。おはしの持ち方やよく噛んで食べるなど家庭でできることから始めましょう！

★ 食材を買う、見る、触れる
下ごしらえを一緒にする
旬のものを食べる。

★ 野菜や果物をひとつ、育ててお楽しみか？

★ 家族で「楽しいね」「美味しいね」を共有する。
テレビを消して会話を楽しむ等

★ クッキングが女白まします
今年度、さくら組、ひまわり組で年4回クッキングを行います。エプロン、マスク、三角巾の準備をよろしくお願いいたします。



※おやつは、上段が10時・下段が3時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。