



給食だより

4月の給食予定献立表

社会福祉法人 三喜会 ときわ保育園

日	曜	献立名	3歳未満児のみつく	日	曜	献立名	3歳未満児のみつく
13 . 27	月	麻婆豆腐 酢の物 バナナ オレンジゼリー	ごはん	6 . 30	月 . 木	スペインオムレツ ほうれん草のおかか和え トマト りんご ミルミル	ごはん
14 . 28	火	白身魚のタルタルソース かけ トマト 小松菜のごま和え パイン缶詰	ごはん	7 . 20	火 . 月	魚のごま焼きサクサク マッシュポテト 切り干し大根の煮付 バナナ ホットケーキ	ごはん
1 . 15	水	ハヤシ かにかまサラダ ネーブル チーズ	ごはん	8 . 22	水	豚の生姜焼き ブロッコリーの塩茹で ミネストローネ ゴールドキウイフルーツ	ごはん
2 . 16	木	千草焼き みそ汁 ブロッコリーの塩茹で パイン缶詰 スティックパン	ごはん	9 . 23	木	豆腐の小判揚げ 胡瓜の塩もみ かぼちゃの昆布煮	ごはん
3 . 17	金	ムニエル 粉ふき芋 マカロニサラダ いちご ソフール	ごはん	10 . 24	金	鶏の照焼 付)レタス ポテトサラダ ネーブル カステラ	ごはん
4 . 18	土	柳川風煮 そぼろ煮 バナナ	ごはん	11 . 25	土	焼きそば さつまいもとりんごの重ね煮 バナナ	



※21日(火)は、遠足の為、給食はありません。

朝ごはんの大切さ

寝ている間も脳は、働いているため朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんでは脳のエネルギー源や様々な栄養素を補給する必要があります。

朝ごはんは、活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて体を眠りからさましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。



「朝食抜き」の習慣

子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。