



# 園だより



2020.4.1  
黒肥地保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
今年度も、子どもたちが安心して楽しい日々が送れるよう、職員一同努めてまいります。  
また、更なる園庭づくりを進め、子どもたちが大好きな外あそびも充実させていきたいと思っております。今年度もよろしくお願い致します。



1日(水) 入園・進級の集い  
4日(土) 保護者会総会  
9日(木) 避難訓練〈火災〉  
内科健診

10日(金) 交通訓練  
16日(木) 見知り遠足  
23日(木) 誕生日会

24(金) 年長児 冒険の日  
育児ひろば



## こんだて

※ 4月23日(木) はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	水	かき玉汁・ひじきの炒め煮	お赤飯・お茶	16	木	見知り遠足( ^ - ^ )	*****
2	木	たけのこバーグ・春キャベツのサラダ	くずもち・ミルク	17	金	手羽元のスタミナ焼き・スパゲティサラダ	黒糖ラスク
3	金	大根と厚揚げの煮物・煮玉子	ジャムサンド・ミルク	18	土	ラーメン・果物・牛乳	*****
4	土	パリパリ中華麺・果物	*****	19	日	*****	*****
5	日	*****	*****	20	月	カレーライス・パインサラダ	ホットケーキ
6	月	春やさいシチュー・フレンチサラダ	煮豆	21	火	松風焼き・春雨の酢の物	じゃがみたらし
7	火	豚肉の生姜焼き・マセドアンサラダ	おからドーナツ	22	水	レバーと野菜のピーナツ和え	マカロニあべかわ
8	水	筑前煮・豆腐の酢味噌かけ	やさクラッカー	23	木	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
9	木	新たまねぎのかき揚げ・レバーの生姜煮	おにぎり・お茶	24	金	肉じゃが・キャベツのおかか和え	レーズンパン・牛乳
10	金	焼き魚・白和え	かりんとう・牛乳	25	土	和風スパゲッティ・果物・牛乳	*****
11	土	スパイシー焼きそば・果物・牛乳	*****	26	日	*****	*****
12	日	*****	*****	27	月	肉団子汁・筍の炒め煮	ごませんべい
13	月	豚汁・小松菜とえのきの和え物	おこのみやき	28	火	たまご焼き・じゃが芋のカレーそぼろ煮	おにぎり・お茶
14	火	魚ロック・キャベツの即席和え	フルーツヨーグルト	29	水	✿昭和の日✿	*****
15	水	五目ビーフン・シューマイ	ちんすこう	30	木	八宝菜・ししやも	ヨーグルトパンケーキ

## 朝ごはん、毎日欠かさず食べてるかな？ 朝ごはんを食べよう！

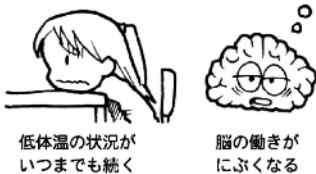
朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

### 朝ごはんをおいしく食べるためには？



### 朝ごはんをきちんと食べないと...

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？食べないことが習慣化すると、からだのウォームアップ効果がないために、



低体温の状況がいつまでも続く

脳の働きがにぶくなる

⇒ さまざまな能力低下の原因となる。

朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことがいちばんのカギ！

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 理想的な朝ごはんは...

#### 温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



#### 午前中の活動を支え、スタミナを継続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを継続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



## 旬の食材

### 新玉ねぎ

通常、玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1カ月くらい乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため皮が薄く、水分が多くて



柔らかいという特徴があります。辛みが少ないので、サラダなどに向いています。ただし、あまり日もちがしないので、冷蔵庫で保管し、できるだけ早く食べきるようにしましょう。

\* 3月、苦情等はございませんでした。