

# 4月のこんだて

月	火	水	木	金	土
					1日 焼きうどん
3日 カレーじゃが 納豆 ご飯 果物 黄粉おはぎ ミルク	4日 魚のマヨごま焼き ひじきと豆腐のサラダ すまし汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	5日 入園式 紅白万十	6日 鶏肉の香り揚げ ベジタブルサラダ アボガドスープ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	7日 カレー汁 ベジタブルサラダ ご飯 果物 元気モリモリオ焼き ミルク	8日 炊き込みご飯 漬物 すまし汁
10日 筑前煮 竹輪の二色揚げ 果物 ご飯 シナモンスト ミルク	11日 魚のムニエル 野菜の胡麻和え わかめスープ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	12日 麻婆春雨 キャベツとハムの即席漬け ご飯 果物 かぼちゃのパバロア お茶	13日 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 お菓子 ヨーグルト	14日 魚の甘酢あんかけ トマトのかき玉汁 ご飯 果物 スイートポテト ミルク	15日 ちゃんぽん
17日 さばの味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ご飯 果物 黄粉揚げパン ミルク	18日 メンチカツ 春雨の酢の物 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	19日 鮭のバター焼き マッシュポテト ミネストローネ ご飯 果物 焼きそば お茶	20日 タンドリチキン 野菜サラダ 卵スープ 煮豆 ご飯 お菓子 ヨーグルト	21日 団子汁 カレーピラフ 果物 はんぺんのチーズ揚げ お茶	22日 あんかけ焼きそば
24日 味噌カツ かぼちゃとひじきの煮物 味噌汁 ご飯 果物 マドレーヌ ミルク	25日 エビフライ ごぼうサラダ 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	26日 魚のケチャップ煮 かくや炒め すまし汁 ご飯 果物 ゼリー お菓子	27日 パーティーの日 エビマヨ サラダ チキンライス 果物 じゃが芋ポターージュ お菓子 ヨーグルト	28日 ポトフ ちりめんとお根ご飯 果物 手作りメロンパン ミルク	29日 みどりの日



## 元気な子どもは朝食から

子どもは、小さい体のわりにたくさんの栄養を必要とします。そして毎日の生活は、朝起きてから寝るまで一日中好奇心のかたまりで動いています。午前中に動く・考える・集中するエネルギー源は朝食ですが、十分な栄養をとっていなければ、ぐずる・機嫌が悪い・動きたくないなど「イヤイヤ」な行動パターンになりがちです。

朝食をしっかりとするためには、子どもが起きるのを待つといよりも、朝食や朝の身支度の時間を見越しておとなが起こす努力が必要です。集団保育や学校生活を元気に楽しく送るために大変重要なことです。



## 「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」 言いませんか？

食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときには乳しか摂取できなかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道すがら大切です。



「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」  
あまり好きではないものを少しでも食べたら、ほめてあげたらいいですね。



## たけのご飯

【材料】4人分

- 米……………3カップ
- たけのこ……………250g
- 油揚げ……………1/2枚
- だし……………3カップ
- しょうゆ……………小さじ4
- 酒……………小さじ4
- 塩……………少々
- 木の芽

【作り方】

- ゆでたけのこは薄切りにする。油揚げは細かくきざむ。
- 炊飯器に米、①、調味料を合わせ、ふつうに炊く。
- 茶わんに盛り、刻んだ木の芽をちらす。

4月

