

4月給食だより

令和8年3月27日
ゆりがごこども園
栄養士 横山知沙

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは期待と不安がわくわく。ときどきの4月。給食では、食べ慣れない食材・苦味な食材も出てきますが、調理方法や味つけの工夫・友達と食べる楽しい雰囲気の中で、少しずつ給食に慣れ、「おいしい」を増やしていきたいと思います。

野菜嫌い どうして？ どうする？

離乳食の時には食べていた野菜を食べなくなった...とよく聞きます。それは、感知していなかった野菜の苦味や酸味を感知し始め、味覚が発達してきたことにも原因があります。苦手な野菜をおいしく食べられるようにするには、大人の関わりが大切です。

[野菜を食べない] → いっしょに食べる人がおいしく食べている
→ 自分も食べてみようとする → 誉められる → 心地よい経験のくり返し
→ おいしい・食べられるようになる

野菜を食べやすくする工夫

- ・生野菜より茹でたり、煮る ・1番おいしい旬に食べる
- ・味つけを変える(カレー粉、マヨネーズ、ケチャップ、ごま等)
- ・星型やハート型など、いつもと違う形にしてみる ♡ ☆

おねがひ(主食持参の子)

- ・献立表の日付に○のついている日は、スプーンも持たせて下さい
- ・お楽しみ献立の日は、箸はいりません
- ・パン給食の日は、箸はいりません

給食献立表 4月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
2 (木)	焼そば かえりの汁がめ オレンジ	マカロニの あべかわ	16 (木)	炒めビーフン かえりの佃煮 オレンジ	洋風 おニシ
3 (金)	肉じゃが 茹ブロッコリー バナナ	きな粉入り 豆乳蒸パン	17 (金)	ハンニドビーフ パイン 大根とキャリーの和風サラダ	豆乳ココア ケーキ
4 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	18 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
6 (月)	煮魚 ごま酢和え じゃがもの蒸付 バナナ	おなか おにぎり	20 (月)	ムニエル じゃがもの蒸付 小松菜とひじきの和えもの キウイ	マドレーヌ
7 (火)	豚肉のうたが煮 パイン 小松菜の浸し 豆腐のみそ汁	ちんすこう	21 (火)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	豆乳U レアケーキ
8 (水)	野菜のあんかけうどん 納豆の磯和え キウイ	フルーツ 寒天	22 (水)	豚肉の生姜焼 茹かぼつ 人参しりしり バナナ	にゅうめん
9 (木)	魚の甘酢漬 ステックキャリ じゃがものきんぴら オレンジ	人参ごはん	23 (木)	魚の竜田揚げ 茹スタアズパイン 人参とキャリーのたし太ももスパイス	もちもち チーズ
10 (金)	鶏肉のてし焼 粉ふきも 和風サラダ パイン	パイナップル ポテト	24 (金)	鶏肉の塩焼 人参の甘煮 短冊サラダ キウイ	ポンデ ケーキ
11 (土)	肉みそ丼 キャベツの浸し バナナ	おかし	25 (土)	焼うどん キャリーの即席漬 パイン	おかし
13 (月)	魚のてし焼き 茹スタアズパイン 冷拌三条 キウイ	ごはんと鶏肉 炊き込み	27 (月)	《自家弁当持参》	おふの ラスク
14 (火)	和風ハンバーグ 野菜ソテー 人参の甘煮 オレンジ	豆乳 くちもち	28 (火)	かきあげ丼 キャリーの酢のもの バナナ	アスパラゴスの チーズパイ
15 (水)	アスパラとキャベツのみそ炒め 粉ふきも キウイ	クッキー	30 (木)	ミートスパゲテ 小松菜の浸し キウイ	たけのこ ごはん