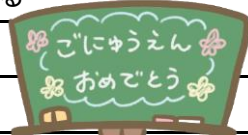


# 4がつのこんだて



東広島市立木谷保育所  
令和5年4月  
tel(0846)45-4322

にち	ようび	きゅうしょく	おやつ
1	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
3	げつ	かれーらいす つなさらだ いちご	ふる一つよーぐると
4	か	にくだんごのすーぷに はくさいのさつぱりあえ ももかん	こうやどうふのさいころ
5	すい	しろみふらい そえやさい きりぼしだいこんのもの ばなな	おにぎり ごまふうみりこ
6	もく	じゃがいものそぼろに すみそあえ かんきつ	いちごぜりー
7	きん	とりのからあげ そえやさい ぐたくさんじる ぱいなっぷる	おこのみやき
8	ど	にゅうしょ・しんきゅうしき	
10	げつ	まーぼーどうふ ちゅうかさらだ かんきつ	いりこすなっく
11	か	さかなのぽてとやき そえやさい いらたますーぷ いちご	こめこむしぱん
12	すい	とりのうまに こまつなともやしのあえもの ぱいなっぷる	みにあめりかんどっく
13	もく	いたりあんすばげていー こーるすろーさらだ かんきつ	つぶつぶにんじんぜりー
14	きん	とんかつ そえやさい もずくのみそしる ばなな	おにぎり いりこ
15	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
17	げつ	あつあげとぶたにくのいためもの じゃがつなちーずやき かんきつ	ぽっぷこーん ちーず
18	か	さわらのこうみに そえやさい ぽてとさらだ ぱいなっぷる	みたらしたんご
19	すい	ごもくやさいのにももの きゃべつのすのもの ばなな	げんまいふれーくすなっく
20	もく	こめこのしちゅー ほうれんそうのごまあえ いちご	くつきー
21	きん	おたんじょうびかい おたのしみきゅうしょく	
22	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
24	げつ	えいようあげ そえやさい じゃーまんぽてと みかんかん	てづくりかりんとう
25	か	しろみざかなのちゅうかそーす そえやさい さんすーたん ばなな	どうふあげぼーる
26	すい	とりにくとやさいのおーら ひがしひろしまやさいのすましじる ぱいなっぷる	やきおにぎり いりこ
27	もく	ぶたどん いそさらだ かんきつ	まかろにあべかわ
28	きん	はるのえんそく	



## 入所・進級おめでとうございます！

子どもたちは新しい環境の中での保育所生活がスタートしました。  
楽しい保育所生活を送れるきっかけのひとつに給食があります。給食を友だちと一緒に食べたり、友だちが食べる姿を見ると「食べてみよう」という気持ちが育まれます。毎日の食事を楽しみながら子どもたちが少しずつ成長できるように保護者の方と一緒に見守っていかれたらと思っています。よろしくをお願いします。



- ※毎月19日は食育の日です。食イク(19)
- ※21日の誕生日会は、はしのみ持参してください。
- ※28日の遠足はお弁当の準備をお願いします。おやつは保育所で準備します。
- ※食材の都合により、献立が変更になることがあります。

**食事で花粉症の症状を抑える!?**

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない