

4月

## 給食・おやつだより



令和4年度 児童発達支援センター喜璃夢（シーズ）

	月	火	水	木	金
給食	※都合により食材やメニューを変更することがあります。				1★ ご飯 肉じゃが 昆布和え オレンジ
おやつ					チーズ ヨーグルト
給食	4★ ご飯 唐揚げ 付け合わせ野菜 コンソメスープ	5 にゅうめん 大根サラダ	6★ 麻婆豆腐丼 おひたし	7 ご飯 肉団子と豆腐のスープ ポテトサラダ	8 焼きそば コロケ ヨーグルト和え
おやつ	芋けんぴ パン	一口ゼリー おたのしみ	おしゃぶ りこんぶ ドーナツ	バナナ おたのしみ	クッキー ようかん
給食	11★ 三色ピラフ もやしのうま煮スープ 付け合わせ野菜	12 パン イタリアンスパゲッティ コーンサラダ	13★ ご飯 ちくわの磯部揚げ 付け合わせ野菜 スープ	14 ご飯 鮭の漬け焼き ごま和え 味噌汁	15 豚肉丼 利休和え お吸い物
おやつ	せんべい ヨーグルト	ビスケット おたのしみ	かりんとう ポテコ	ラムネ おたのしみ	芋けんぴ ポップコーン
献立名	18★ パン カレーシチュー コロコロサラダ	19★ ご飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ野菜 スープ	20 ご飯 五目すいとん汁 春雨サラダ	21 梅ご飯 味噌汁 ごま和え	22 ハヤシライス フレンチサラダ
おやつ	おしゃぶ りこんぶ シリアル	牛乳かんでん おたのしみ	グミ カステラ	ヨーク おたのしみ	ビスケット フルーツ ヨーグルト
献立名	25 ご飯 いわしの蒲焼丼 すまし汁	26 ご飯 八宝菜 ナムル	27 ご飯 蒸し鶏のごまだれ和え ワンタンスープ	28 パン コーンシチュー ウインナー サラダ	29 昭和の日
おやつ	きらずあげ ポップコーン	ポーロ おたのしみ	チーズ おにぎり	一口ゼリー おたのしみ	

「子どもが野菜を食べてくれない」と悩む保護者の方の声をよく耳にします。でも実は大人も野菜不足の人が多くみられます。厚生労働省の「健康日本21」によると、成人の場合**1日当たり350g以上**の野菜摂取を目標としています。この350g以上とは、**健康な生活を維持するための目標値**で、生活習慣病を予防する目的があります。1日350g以上は、生野菜であれば**両手で3杯**、茹でたものなら**片手で3杯程度**が目安です。生野菜で見るとこんなにたくさん食べるのは難しいと思いがちですが、茹でたり加熱すればそれほど多くない量です。家族でそれぞれの手にどれくらいの野菜が乗るのか実験してみるのもいいかもしれません。“子どもが野菜を食べない”という事から一度離れて、では大人はどうなのか、自分たちの食事内容を見直してみるとまた違ったことが見えてきます。新年度がスタートするこの機会に家族で食事に向き合う時間を作り、大人と子どもと一緒に野菜を食べられる

