

4月の献立表

月	火	水	木	金
			9	10
			魚の一口フライ エビシュウマイ 筑前煮 野菜ソテー パイン	チキンステーキ メンチカツ 海藻サラダ 青菜のマヨ和え チーズ
13	14	15	16	17
野菜コロッケ マカロニソテー 三色豆 フレンチサラダ	ピピンパ ナムル ちくわとこんにやく味噌煮 大根サラダ	焼きそば ウィンナーフライ 春巻き 花野菜サラダ ゼリー	豚肉の唐揚げ かにかま天 ひじきのサラダ つきこんソテー みかん	魚の塩焼き イカリング 青菜のツナ炒め 生揚げ味噌煮 チーズ
20	21	22	23	24
ハンバーグ ほうれん草ソテー ちくわの煮物 きゅうりとチーズのサ ラダ	クリームシチュー かにシューマイ キャベツの塩もみ	ミートソーススパゲティ 焼肉 花型しんじょ 海藻サラダ ゼリー	鶏の唐揚げ 厚焼き玉子 大根サラダ ポテトソテー パイン	ハンバーグ 野菜コロッケ 大豆と挽肉のトマト煮 たけのこのおかか煮 チーズ
27	28	29	30	
イカカツ きのこスパゲティー ほうれん草の胡麻和え ゼリー	生姜焼き オニオンソテー がんも煮 きゅうりとコーンのサ ラダ	昭和の日	お弁当	

★給食だより★子供を野菜好きにするには♪

子供を野菜好きにするには、食べても食べなくても、何度でも繰り返し食べることを学習させることです。

ただし、次の事に十分心配りをする必要があります。

- ・最初のうちは、匂いや香りの強い物、ピーマンやキュウリなど繊維に多い物は避けましょう。
- ・にんじんやかぼちゃなど煮ると軟らかくなるものから順次慣れさせることをおすすめします。
- ・玉ねぎなど刺激成分のあるものは、細かく刻んで肉料理に混ぜたり、少量のバターで炒めると食べやすくなります。