



食前・食後のあいさつ

『いただきます』・・・「野菜やお肉、魚などの命をいただく」ということから、食べることへの感謝の気持ちが込められた言葉です。
 『ごちそうさまです』・・・御馳走さまの字のとおり、食材を求めて走り回ったことへの感謝の気持ちを込めた言葉です。
 ◆ごはんを食べる前や後にはしっかり、あいさつをしましょう！



月	火	水	木	金	土
			桜の花が咲き香る4月、子どもたちの期待に満ちた笑顔があちこちで見られます。子どもたちに食べることの楽しさ、食べ物が体をつくっていることなど、子どもたちが食への興味を持つことができるようにしたいと思います。		1 パン 牛乳
3 カレーライス ピクルス 果物	4 進級式 午後から保育を希望される方は、 おかず入りお弁当 を持参してください。	5 お花見会 お花見弁当 ※保育園でお弁当を用意します。 (いちごのお祝いケーキ)	6 ハリハリわかめご飯 マーボー豆腐 菜花とツナの胡麻和え 果物	7 ご飯 鮭のサラダ焼き ひじきの煮物 味噌汁 果物	8 パン 牛乳
10 タケノコ入り混ぜご飯 豆腐のえび風味焼き ボイルブロッコリー 味噌汁 果物	11 わかめご飯 焼きそば 中華ブロッコリー 味噌汁、果物 (フルーツ缶)	12 ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁 果物	13 ご飯 豆腐の旨味 焼きししゃも さつまいもの煮物、果物 (ホットケーキ)	14 ビビンバ ワンタンスープ フルーツカクテル	15 パン 牛乳
17 三色そぼろ丼 味噌汁 果物 (フルーツプリン)	18 春の遠足 おかず入りお弁当・水筒を持参して下さい。 	19 ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁、果物 (にんじん蒸しパン)	20 ご飯 豚肉のケチャップ和え ゆでキャベツ クラムチャウダー 果物	21 ご飯 豆腐の五目焼き チンゲンサイのとろみ炒め味 味噌汁 果物	22 パン 牛乳
24 ご飯 納豆のおとし揚げ もやしのお酢和え 味噌汁、果物 (フルーツポンチ)	25 ご飯 肉じゃが 小松菜のしらすサラダ 豆腐味噌汁 果物	26 ご飯 白身魚の煮付け ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 豚汁、果物	27 ご飯 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりの昆布和え 春雨スープ、果物 (きな粉サンド)	28 ご飯 鶏の甘辛煮 キャベツのピンスラダ サーモン豆乳シチュー 果物	29 昭和の日

食後のことば

合掌

尊いおめぐみを
おいしくいただき、
ますます御恩報謝に
つとめます。
おかげで、
ごちそうさまでした。



食前のことば

合掌

多くのいのちと、
みなさまのおかげにより、
このごちそうを
めぐまれました。
深くご恩を喜び、
ありがたくいただきます。

