



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』・・・ご馳走様の字のとおり、食材を求めて走り回ったことへの感謝の気持ちが込められた言葉です。
 ご飯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
		1	2	3	4
<p>朝ごはんは目覚めのスイッチ 朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな栄養素が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、腸の動きが高まり、排便をしやくすなります。元気に過ごすためにもしっかりと食べましょう！</p>		<p>カレーライス きゅうりの昆布和え 果物</p>	<p>ご飯、味噌汁 がんもどき ブロッコリーのおかか和え 果物 (ホットケーキ)</p>	<p>ご飯 味噌汁 焼きそば ほうれん草の胡麻和え 果物</p>	<p>パン 牛乳</p>
6	7	8	9	10	11
<p>たけのこご飯 豆乳コーン鍋 ブロッコリーの胡麻和え フルーツカクテル</p>	<p>ご飯、味噌汁 鯖と人参の煮物 ポテトサラダ 果物 (マカロニきな粉)</p>	<p>ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 果物</p>	<p>お花見会 お花見弁当 ※保育園でお弁当を用意します。 (プリン)</p>	<p>ご飯 味噌汁 豚肉と玉ねぎのソテー キャベツのゆかり和え 果物</p>	<p>パン 牛乳</p>
13	14	15	16	17	18
<p>ご飯 すまし汁 鶏肉のマーマレード煮 蒸し野菜 果物</p>	<p>春の遠足 おかず入りお弁当・水筒を持参してください。</p>	<p>ご飯 味噌汁 サワラの胡麻焼き 卵の花 果物</p>	<p>ご飯、味噌汁 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 果物 (ジャムサンド)</p>	<p>ご飯 味噌汁 ハンバーグ コールスローサラダ 果物</p>	<p>パン 牛乳</p>
20	21	22	23	24	25
<p>三色そばろ丼 味噌汁 バイクドじゃが 果物</p>	<p>ご飯 味噌汁 鮭と切干し大根のあんかけ ゆでスナップえんどう フルーツカクテル</p>	<p>ご飯、すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 小松菜のしらす和え 果物 (にんじんおやき)</p>	<p>カレーライス ヨーグルト</p>	<p>ご飯 味噌汁 ナゲット 野菜の胡麻酢和え 果物</p>	<p>パン 牛乳</p>
27	28	29	30		
<p>ご飯 春雨のスープ ポークビーンズ ゆでスナップえんどう フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 味噌汁 鶏の甘辛煮 キャベツのコーン煮 果物</p>	<p>昭和の日</p>	<p>さっぱりしらす丼 味噌汁 果物</p>	<p>桜の花が咲き誇る4月を迎え、新年度が始まりました。ご進級おめでとうございます。子どもたちに食べる大切さ、食べ物が体をつくっていることなど、食への興味を持つことができ、安全でおいしい給食づくりをしていきます。</p>	

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。



食前のごことば

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。

