

給食だより 4月号

入園・進級おめでとうございます。調理室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養のバランスの取れたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行って行こうと思います。



朝ご飯を食べて登園しましょう!!

元気な子どもたちを支えるのは食習慣。朝ご飯をとることで、1日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に、朝ご飯を抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力にかけイライラの原因になることも。しっかり食べて登園しましょう!!

- | | | | |
|------------|-------------|---------------|----------|
| ① パワーの源・主食 | ② 筋肉や血の源・主菜 | ③ 体の調子を整える・副菜 | ④ 汁物/飲み物 |
| 御飯、パン、麺類 | 目玉焼き、焼き魚 | 野菜サラダ、おひたし | みそ汁 |
| シリアルなど | ハム、ウィンナー | 果物など | 牛乳、スープ |
| | など | | など |

☆旬の食材☆



朝ご飯はひと工夫で時短

忙しい朝は、少しの工夫で時間を短縮して、おいしい朝ご飯作りませんか？

- ・前日に野菜を切ったり、下味を付けておき、朝は炒めるだけに！
- ・主菜と副菜が一度に取れるメニューに！豚汁や野菜炒め…など
- ・生で食べられる野菜をサラダに。汁物の具は火の通りやすい葉物やカブなどお勧めです。
- ・ひと口おにぎりや果物、おかずをワンプレートに載せれば食べやすく片付けも簡単！

♪生活のリズムをつくりましょう♪

規則正しい食事には、生活リズムをつくる役割もあります。生活リズムをつくるために、3つのことを心がけましょう!! 「いっぱい遊びましょう!」「遊んだ後はおいしくご飯を食べよう!」「いっぱい遊んで、おいしく食べたらぐっすり眠りましょう!」子どもたちの心地よい生活リズムを整えていけるように、家庭と保育園が協力して行っていきたいと思います。ご協力宜しくお願い致します。

