



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!!

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

- | | | | |
|-----------|------------|--------------|---------|
| 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 |

☆朝食で体を温めよう☆
朝食をしっかり取ると、体が元気に働き、また頭の働きも活発になります。体を中から温め体温を一定温度に高めるのは食物だけです。タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせ取れるといいですね。

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？

- ①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！
- ②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
- ③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。
- ④一口おにぎりや果物、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きたいと思います。ご協力宜しくお願い致します。

○2月の実地献立より○

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1~2 歳児	451 kcal	14.7g	12.5g	61.3g	1.4g
3~5 歳児	543 kcal	18.3g	15.7g	71.6g	1.7g

お願い

