



給食だより



ご入園・ご進級おめでとございます

心地よい春の白差しのなか、新年度がスタートしました。
 入園・進級されたおともだちとみんな一緒に元気いっぱい保育所生活を楽しんでいきましょう。給食室では、これからはじまる新しい一年が楽しくすごせるように、そして健やかなからだづくりができるように、安全・安心でおいしい給食をつくっていきたいと思います。

♪ 早寝・早起き・朝ごはん ♪

人のからだのリズムは、脳が毎朝、太陽の光をあびることによって調整しています。夜ふかしなどで、からだのリズムがくると、おともだちと元気に遊ぶことができません。

昔から「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあり、幼児期の子どもたちにはとても大切なものです。

また、朝起きたばかりのエネルギー不足のからは、朝食を食べることでエネルギーが補給され、体温が上がり、元気に遊ぶ準備を整えます。また、朝食をよく噛んで食べると、脳や消化器官を自覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにもつながります。

そうして準備が整ったからだを元気いっぱい動かすことで、また夜ぐっすり眠ることができるというわけです。

まずは毎朝同じ時間に起きて、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

どんなものを食べると良いの？

STEP1 朝食を食べる習慣のない人は、まずはこんなものから。

まずは糖質補給
(果物、菓子パン、野菜ジュースなど)

STEP2 食べる習慣が身に付いたら、次のステップへ。

次は糖質＋たんぱく質
(鮭やツナマヨおにぎり、たまごサンド、フルーツヨーグルトなど)

STEP3 きちんと食べられるようになったらバランスのよい食事を。

バランスの良い食事＝糖質＋たんぱく質＋野菜（＋果物）
(トースト＋たまご＋サラダ＋オレンジジュースなど)
(ごはん＋納豆＋味噌汁、ごはん＋焼魚＋おひたし＋味噌汁など)



かんたん春デザートレシピ



【フルーチェいちごパフェ】

- 《ざいりょう》 5人分
- フルーチェ いちご味 1箱
 - 牛乳 200cc
 - コーンフレーク 25g
 - 黄桃缶 120g程度
 - いちご 9粒
 - ホイップクリーム 適量
 - デザートカップ 5個
 - (100円均一のものでOK!)

- 《つくりかた》
- ① フルーチェの素に冷たく冷やした牛乳を混ぜる。
 - ② デザートカップの底にコーンフレークを敷き詰める。
 - ③ コーンフレークの上にフルーチェを盛り付ける。
 - ④ サイコロ状に切った黄桃やいちご、ホイップクリームで飾りつけて出来上がり♪
- ※その他のフルーツ缶詰やスプレーチョコなどで好きな飾りつけを楽しもう！