



給食だより

2023年4月号
HAGUMI
共に明日を育み(葉組)ます



ご入園・ご進級おめでとうございます

心地よい春の日差しのなか、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。

♪ 朝ごはんから始めよう ♪

元気いっぱい遊び、学ぶためには、朝から心と体にしっかり栄養補給を行うことが大切です。そのために毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんにはたくさんの役割があります！



～ 朝ごはんを食べると ～

体の活性化



身体の中でエネルギーが作られ体温が上がり、体の働きが活発になります。

快便効果



腸が刺激されるため、朝の排便リズムが整いやすくなります。

脳のエネルギー



脳のエネルギー源のブドウ糖を補給し、脳をしっかり目覚めさせます。



春野菜の季節



冬の間たっぷりおいしさを蓄えた春野菜たち。もちろん栄養もたくさん含んでいます。



たけのこ…食物繊維が豊富に含まれており、便秘の解消や体内の老廃物を排出する効果があります。



キャベツ…冬キャベツより春キャベツの方がビタミンCを多く含み、風邪予防に効果的です。



アスパラ…アスパラもうまみ成分であるアスパラギンは疲労回復や新陳代謝を高める働きがあります。



簡単おやつレシピ【チーズ揚げ】

《つくりかた》

1. ジャガイモの皮をむき、芽を取り、濡らしたキッチンペーパーで包んで耐熱ボウルに入れ、ラップをしての電子レンジで500w7分加熱する。
2. ジャガイモに火が通ったら、熱いうちにフォークの背でつぶす。
3. 2の粗熱がとれたらチーズを混ぜ、餃子の皮で包む。
4. 180℃の油で4分間揚げる。

《ざいりょう》

じゃがいも 1/2個
チーズ 50g
餃子の皮 30枚
揚げ油 適量

