



給食だより



2024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・進級と喜びの中にも不安や戸惑いがある季節ですが、たくさんのお友達との時間や、みんなで食べる給食など、楽しい出来事がたくさん待っている季節でもあります。給食室では、これからはじまる新しい一年を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が提供していきたいと思ひます。

生活リズムは朝ごはんから！！

寝ている間も体のさまざまな器官は働いています。体内に蓄えられたエネルギーは常に消化されており、朝は体温も血糖値も下がっています。朝食を食べると体温が上がり、胃や脳も刺激され全身が目覚め、午前中、元気いっぱい遊ぶためのエネルギーが確保でき、体内のリズムを整える役割としても活躍します。



朝ごはんの工夫

「主食・主菜・副菜」のそろった朝ごはんが理想的ですが、朝ごはんの内容は人によってそれぞれ違います。今の朝ごはんを見直して、自分にできるところから少しずつステップアップを目指しましょう。

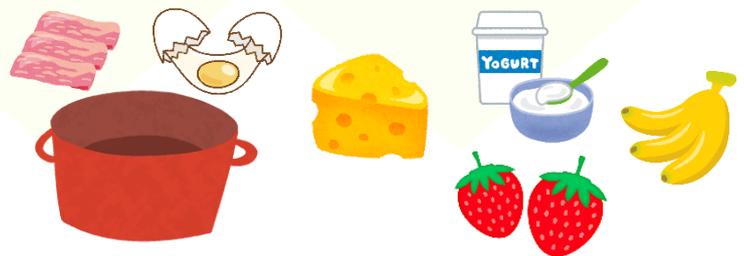
前日に準備する

夕飯を作るときに、朝ごはんの準備もあわせて済ませておくと朝の支度が楽になります。前日の夕食を活用するのも良いですね。



いつもの朝食にプラス

みそ汁やスープに肉や卵を入れれば、たんぱく質を簡単にプラスできます。そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、手間をかけず、カルシウムやビタミンをプラスでき、食事のバランスがより良くなります。



簡単給食レシピ 【和風大根サラダ】

《ざいりょう》

大根	1/3本
きゅうり	1本
ツナ	1缶
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
かつお節	5g



《つくりかた》

1. 大根は皮をむき、きゅうりと一緒に千切りにする。
2. 調味料をあわせておく。
3. 1、2とツナ、かつお節を混ぜ合わせる。

ツナとかつお節が入り、子供たちも食べやすいメニューです♪
※園では野菜を加熱しています。