



給食だより



2025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／

暖かく気持ちのよいほかほか陽気と共に、新年度がスタートしました。4月は慣れない場所や初めて経験することが多く、不安や戸惑いを感じることもあると思います。そんな時に、給食を楽しみしてもらえよう、安全・安心でおいしい給食を作り、食からサポート出来たらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べよう！



起きられない、食欲がわからない、時間がない等でついつい適当になりがちな朝ごはんですが、食べることで、様々なメリットがあります。朝食を食べて1日を元気にスタートしましょう！

エネルギー源になる



排便を促す



集中力があがる



体内リズムが整う



体温が上がる



前日の夕食を少し多めに作ったり、夕食と一緒に朝ごはんの下ごしらえをしておくことで、朝食を手早く作ることが出来ます。また、火を使わずに食べれる果物やヨーグルト・チーズ・納豆等を常備しておくのもおすすめです！



おやつ役割



幼児期の子ども達は、成長や活動のために多くのエネルギーが必要です。しかしまだ身体が小さく、一度に多くの食事を摂ることが出来ない為、3回の食事から必要なエネルギーや栄養素の全てを摂取できません。おやつには3回の食事ですり足らなかった分を補うという重要な役割があります。したがって“おやつ”といってもスナック菓子や甘い菓子だけでなく、ご飯、パン、いも、果物、牛乳など、栄養素を補足できるようなものが好ましいです。また、食べすぎは肥満につながるため、食べる時間や量を決めるなど注意して取り入れて下さい。



簡単おやつレシピ

【豆腐ドーナツ】



《ざいりょう》

ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	100g
油	小さじ1
揚げ油	適量
グラニュー糖	適量

《つくりかた》

1. 絹ごし豆腐をボウルに入れ滑らかになるまでよく混ぜる。
2. 1に油、ホットケーキミックスの順で入れ、その都度よく混ぜる。
3. 揚げ油を180℃に熱し、2の生地を成形し、火が通るまで揚げる。
4. お好みでグラニュー糖をまぶす。