



## ご入園・ご進級おめでとうございます

給食室では、本年も日々の給食や園の行事を通じて食べることの楽しさや、食への興味を育んで参りたいと思います。また、給食便りでは季節毎の健康管理のコツや、ご家庭で簡単に実践できる食事作りのヒントを掲載して参りますので、是非ご参考にして下さい。



給食室では3名で全園児90名の給食を作っています。  
子どもたちの心と体の健やかな成長の為、日々おいしい給食づくりに励んでいます。

### 朝ごはんを食べて登園できますか？

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。

朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源。お友達と沢山活動できるよう朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。



### 朝食に必要なのは3つ！

①ご飯やパンなどの「炭水化物」

②牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「たんぱく質」

③野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」



- ◆ご飯 + 具沢山みそ汁 + 納豆
- ◆おにぎり + かきたま汁 + お浸し
- ◆パン + ゆで卵 + サラダ + 牛乳
- ◆シリアル + バナナ + ヨーグルト

毎月19日は「食育の日」  
旬の食材を知って美味しい食べよう！

旬の食材は、味が美味しいだけではなく、含まれる栄養素の量も多くなります。「旬の食材を知る・食べる」ことは、子どもたちの食への興味を深めることにも役立ちます。

本年は、毎月1回、旬の食材と含まれる栄養素のはたらきについてご紹介して参ります。

### 4月・にう

春から秋にかけて同じ株から何度も収穫できるので、年間を通して出回っていますが、もっとも柔らかく上質で値段も安くなる春が旬となります。

ニラには多くの栄養がバランスよく含まれています。また、ネギ類特有のにおい成分であるアリシンの健康効果はすばらしく様々な病気に対する予防効果が期待できます。

