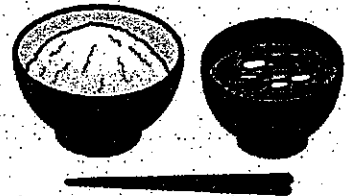


給食・食育だより No. 2

平成29年5月1日 みなみひの保育園

入園、進級からひと月が過ぎました。子どもたちは新しい環境にも慣れ元気に園生活を送っています。給食の中にも好きな食べ物、苦手な食べ物が出てくるころだと思えます。献立や味付け、見た目などを工夫して好き嫌いがないように工夫していきたいと思えます。

朝ごはんを食べよう



朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、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、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

5月のお誕生日メニュー

- ・ごはん
- ・手作り豆乳プリン
- ・和風ハンバーグ
- ・牛乳
- ・白和え
- ・味噌汁
- ・フルーツ



子どもたち人気のメニュー

昆布とツナの混ぜご飯(4人分)

- ・ごはん 400g
- ・ツナ缶 90g
- ・昆布つくだ煮 80g

炊き上がったごはんに油を切ったツナと細かく切った昆布を混ぜれば出来上がりです。だし汁で炊くとより美味しくでき上がります

