

食育だより No. 1

2019年4月1日 みなみひの保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れお友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。



朝ごはんを食べよう!

朝食にオススメの食材

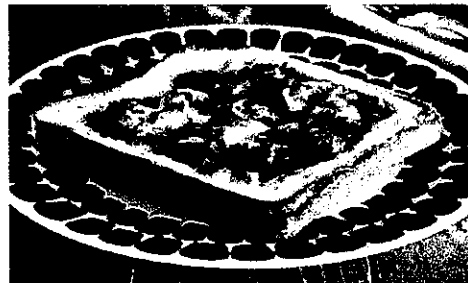
朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆などを一緒に取ると、効率よく体が動くようになります。

また不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる

野菜や果物類もおすすめてです。

パン派には、食パンにブロッコリートマトをのせてチーズをかけて焼いてキッシュ風に、ごはん派には、ツナ缶とさやえんどうを卵でとじて丼ぶりにしたりするのも良いじゃないでしょうか。

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたとき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、いらいらしたり、元気にあそ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!



今月のお誕生日メニュー

- ・グリーンピースごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・スパゲティーサラダ
- ・けんちん汁
- ・オレンジ
おやつ
- ・牛乳とフルーツサンド

