



食育だより



入園・進級、おめでとうございます！

春の優しいお天気に心がウキウキする今日この頃ですね。

新しいお友だちや、新しいお部屋、楽しみとドキドキの毎日がスタートしました。

給食室では出来立てのおいしいごはんを、元気な子どもたちを応援していきます。



**朝ごはんを
食べよう！**



1日を元気に過ごすための大切な食事、「朝ごはん」を食べていますか？

脳は眠っている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと頭が活発に働きません。また、体を内側から温めて元気に楽しく遊ぶパワーを生み出すのは、食べものだけです。



朝ごはんの基本

ご飯やパンなどのエネルギー源と、肉・魚・卵などのタンパク質の多い食品を組み合わせてみましょう。

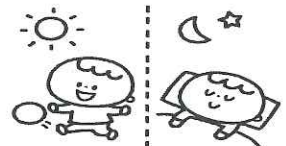
ご飯・パン→頭や体を活発に動かすエネルギーになる。

肉・魚・卵・納豆・チーズなど→体を温め、体温を一定温度に高める。



朝ごはんを食べたがらない・・・という場合は、「バナナだけ」などでも不安に思わず、できることから続けてみましょう。食べる事も練習が必要です。毎日継続して「朝ごはんを食べる習慣」をつけていきましょう！

そのためには早寝早起きの生活リズムを身につけて、時間にゆとりを持つ事も大切です。



朝ごはんし☆し☆ピ お手軽コーンを使って

① ツナコーントースト・・・ツナ缶とコーンをマヨネーズで和えたものを食パンに塗り、チーズをのせて焼く。

→ツナ缶は保存が効き、手軽にタンパク質が摂れます。

コーンは食物繊維やビタミンB1が含まれていて、満腹感の持続・排便を促す効果・疲労回復・イライラや集中力低下防止などの効果があります。

② 具だくさんみそ汁・・・ウインナー・キャベツ・コーンを組み合わせて

→時間がない時はカット済みキャベツを使って時間短縮！



給食室からご紹介

・野菜作りを行っています

各クラスで植えたい野菜を決め、草取りや水やりを頑張ります。収穫した野菜は、給食の食材として使用したり、子どもたちがピザを作って食べます。

・クッキングを行っています

4歳児さく組さんは、毎年2月に手作り味噌の仕込みをしています。
5歳児ふじ組さんは、毎月1回行っています。

給食室では、ふるさわともこ 古沢智子・おはらゆうか 小原優佳・かどわりともみ 門渡朋巳・むらたもとこ 村田元子の4名の職員が、愛情と栄養たっぷり心の給食を作っています。子どもたちの元気な「ごちそうさま！」を楽しみに頑張りますので、よろしく願いいたします。