



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登園しましょう！今年度も日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートし、笑顔になってもらえる給食を作れるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一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、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。お友だち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！

朝ご飯におすすめの食材

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たんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身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類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いでしょう。朝食をしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう。

朝ご飯の効



朝ご飯を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

☆今月のおすすめメニュー☆



4月15日 きゅうりの梅和え



【分量】(4人前)

きゅうり	60g	緑豆もやし	60g	にんじん	20g
ちくわ	3本	梅干し	4個	花かつお	適量

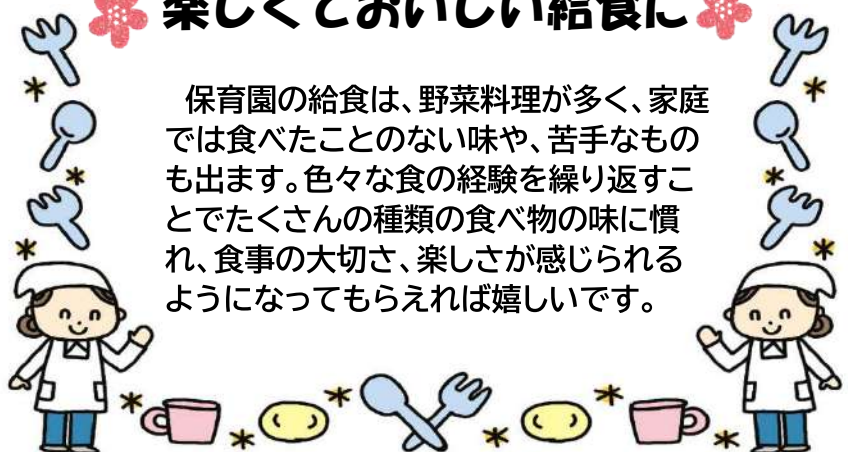
【作り方】

- ①きゅうり、にんじんは細切り、もやしは2cmくらいに切る。ちくわは縦半分にし、3mmスライスにする。
- ②きゅうりは塩もみし、しんなりしたら水で洗い、水気を切る。
- ③鍋ににんじんを入れ、水から加熱する。沸騰してきたら、もやしも入れ、さっとゆがく。
- ④③をざるにあげて、冷水で冷やす。
- ⑤梅干しの種をとり、粗みじんにする。

【コメント】

見た目も春っぽくなる一品です。春キャベツやアスパラなど野菜の組み合わせを変えてもおいしいです。梅干しにマヨネーズを加えても食べやすくおすすめです♪

楽しくておいしい給食に



保育園の給食は、野菜料理が多く、家庭では食べたことのない味や、苦手なものも出ます。色々な食の経験を繰り返すことでたくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるようになってもらえれば嬉しいです。

正しい姿勢で食べていますか？



子どもが正しい姿勢で食事をすることは、健康的な成長と発達において非常に重要です。姿勢が整うことで、体全体のバランスが保たれ、健やかな身体づくりに繋がります。また、正しい姿勢は食事の質を高め、健康維持にもつながります。食事の際の姿勢を見直し、健康をしっかりとサポートしてあげてください。