

給食だより

令和4年 4月1日 桜山保育園

🌸ご入園・ご進級おめでとうございます🌸

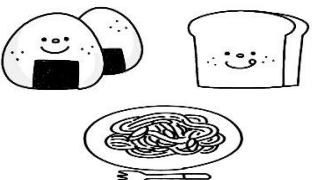
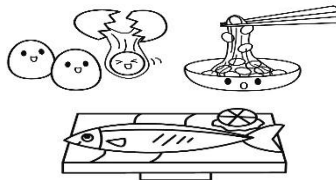
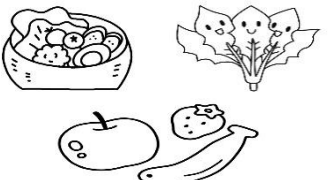
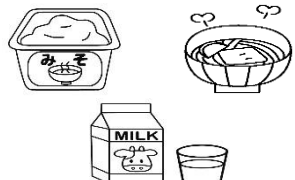
暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました。今年度も、おいしく楽しく給食を食べ、心身共に成長してくれることを願っています。1年間よろしく願いいたします。

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 朝ごはんの大切さ

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です。体を中から温め、体温を一定温度に高められるのは食べ物だけです。タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためにごはんやパンをしっかり組み合わせて食べるとよいです。

→朝食を食べると・・・

- ★**快適なお通じ** 胃が刺激されて、排便しやすくなります。
- ★**体の活性化** いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- ★**肥満防止** 昼にお腹がすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと、完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。
- ★**脳のエネルギー** 脳は、寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝ごはんではエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり、活発に働きません。

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>①パワーの源 主食 ごはん・パン・麺など</p>  | <p>②筋肉や血の源 主菜 卵・魚・納豆など</p>  | <p>③体の調子を整える 副菜 サラダ・おひたし・果物など</p>  | <p>④汁物・飲み物 みそ汁・スープ・牛乳など</p>  |
|---|---|---|---|

①～④がそろった食事を心がけてみましょう！

★保育園の給食について

0歳児：月齢に応じて、ミルクや離乳食を提供
 1歳～5歳児：昼食[主食・主菜・副菜(汁物含む)]
 午後おやつを提供

桜山保育園の給食は、基本的にお米を主食とし、パン、麺を組み込んだ献立にしています。メニューは、和・洋・中さまざま、旬の食材を取り入れ、子どもたちが食べやすい味付けや食感、調理法などを工夫しています。

また、毎月の誕生会では、おやつに旗を立ててお祝いをし、季節の行事ではお楽しみメニューを用意しています。

その日の給食は、玄関横のサンプルケースに掲示してありますので、降園の際にぜひご覧ください。

★春キャベツとツナの塩昆布サラダ

3月の給食で提供した際、人気があったサラダです。

○材料(4人分) ○作り方

| | |
|------------|----------------|
| キャベツ 1/4個 | ①キャベツ・きゅうり・人参を |
| きゅうり 1本 | 食べやすい大きさに切る |
| ☆人参 1/3本 | ②①の野菜を軽く茹でる |
| ☆ツナ缶 1缶 | ③ボウルに☆の材料と調味料を |
| ☆コーン缶 お好み | 入れる |
| ☆塩昆布 適量 | ④②の野菜の粗熱が取れたら、 |
| ☆いりごま 適量 | ③のボウルに入れよく混ぜ合 |
| ☆砂糖 小さじ1 | わせて完成 |
| ☆醤油 小さじ1～ | |
| ☆ごま油 大さじ1弱 | |