



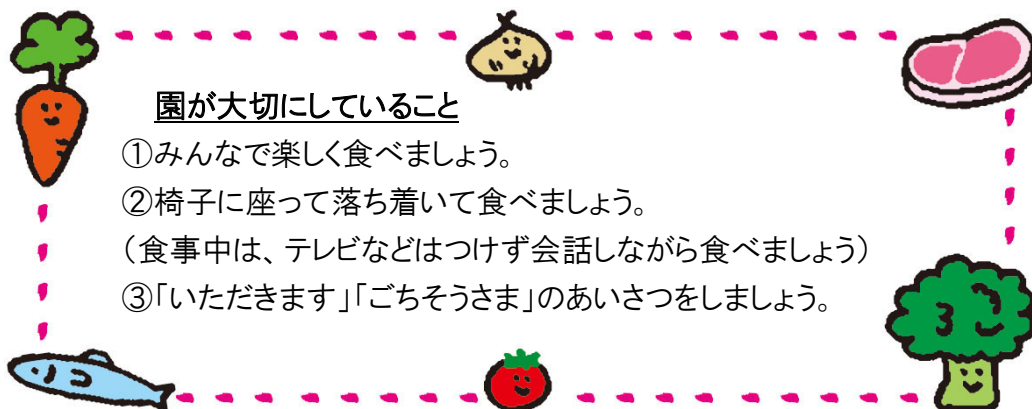
ひよこの家保育園

新年度が始まりました。初めて保育園に通いだした子も、進級した子も新しい環境の中で給食がおいしく食べられるよう心新たに給食作りをしていきたいと思います。4月の献立は、環境が変わる子どもたちのために食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました！

今月は、年度最初の給食だよりということで保育園が給食で大切にしていることをお伝えしたいと思います。保育士だけではなく、栄養士も子どもたちと一緒に「美味しい」「楽しい！」を共有したいと思います。

もう一つは、“朝ごはんの大切さ”に関してです。

年度が変わり、生活が変わった人もそうでない方も朝はいつもバタバタかと思いますが子どもだけではなく大人も朝ごはんがなくては1日のスタートが切れません。朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。



園が大切にしていること

- ①みんなで楽しく食べましょう。
- ②椅子に座って落ち着いて食べましょう。
(食事中は、テレビなどはつけず会話しながら食べましょう)
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食事作りで大切にしていること

- ①旬の食材を中心に、無農薬・低農薬のものを使います。
- ②味付けは薄味を心掛け食材そのものの味を大切にします。
- ③日本の風土や文化に合った和食を中心とした献立づくり。
- ④化学調味料や加工食品は使いません。
- ⑤輸入野菜や果物は使用しません。
- ⑥子どもたちの発達・発育に合わせアレルギーにも配慮します。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはん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、よくかんで食べることで、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。



かんたん！ 朝ごはん



忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なく済みます。



朝食におすすめの食材

朝食には、
【エネルギー源となる】 ごはんやパン
【体温を上げる】 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質
これらを一緒に摂ると効率よくからだが動くようになります。
一汁一菜にならなくても、
納豆ごはんにお味噌汁など、ごはんを具入りにしたり味付けにしたりすることで“1品”にしていましよう。

