



# 給食だより



北平田保育園 平成 29 年 4 月 7 日 №.1

新しいお友達を迎えて、29 年度がスタートしました。ご入園、ご進級おめでとうございます。

乳幼児期は成長する中でも重要な 6 年間です。子どもたち一人ひとりを見守りながら、離乳食・副食・おやつ・行事食・完全給食等を行っています。子どもたちが少しでも多くの食材が食べられるように栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りで、手作りの温かい給食作りをしていきたいと思います。早く新しい環境に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなって、ホッとする時間になるといいと思います。



## 朝ごはんを食べてから登園しよう

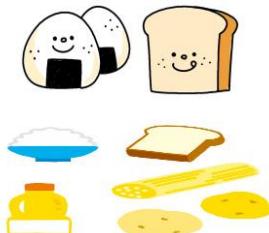


朝ごはんは、1 日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べるには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。

### 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事が理想的

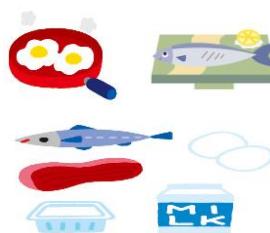
#### ①パワーの源・主食

ごはん、パン、麺類、シリアルなど



#### ②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚  
ハムステーキなど



#### ③体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、お浸し  
果物など



#### ④汁物、飲み物

みそ汁、スープ  
牛乳など



朝食をしっかりと食べると、体が元気に動き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。

とくに午前中はお散歩に行ったり、遊んだりと活動的。朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。



よりおいしい給食を作るため、野菜、果物、魚類などは旬の食材を積極的に使用しています。旬の物ほど新鮮で値段もお手頃！しかも、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでおり良いこと尽くめです。調理方に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

### 私たちがつくります！

