

食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

子どもたちにとって、ドキドキ・ワクワクの新年度のスタートです。園での初めての給食・新しいクラスでの給食で戸惑う子もいるかと思いますが、子どもたちが園での給食を通して食に関して興味を持ったり、楽しい給食の時間を過ごせるように努めてまいりますので宜しくお願い致します。



朝ごはんを食べて元気に登園しましょう



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です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。



朝ごはんを食べよう



朝ごはん
おはようございます



①～④がそろっていますか？

①パワーの源・主食

ごはん、ぱん、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・ウインナーなど



③体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、おひたし
くだものなど



④汁物・飲み物

味噌汁、スープ
牛乳など



朝ごはんをしっかりすると、体が元気に働き、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はんやパンをしっかり組み合わせて食べるよう心がけましょう。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は1日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。
間食の量の目安は1日の必要量のおよそ15%です
(200kcal 前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

給食スタッフ

栄養士 櫻木加代
調理師 松井裕子
調理師 寺尾直子

わたしたちが
作っています



食事に関する相談やレシピが知りたい
など気軽にお声がけください。