

食育だより



入園・進級おめでとうございます。新年度が始まり、新しい環境に緊張と不安がいっぱいの子どもたちですが、楽しい給食の時間を過ごせるように今年度も努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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



① ～④が揃った食事ができれば



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
ウインナーなど



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**
味噌汁・スープ・牛乳など



朝ごはんて体を温めよう

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。

旬の食材【さわら】



～DHA を多く含む健康食品です～

- ・DHA には、血栓の予防やガンの抑制効果があると言われています。
 - ・良質のタンパク質や鉄分を多く含みます。
 - ・ビタミン D の含有量が多く、カルシウムの吸収を促進する効果があります。
- ★鰯(さわら)は、春を告げる魚として知られ、西京焼きや塩焼き、刺身で親しまれる白身魚。成長とともに名前が変わる出世魚で、サゴシ(若魚)からサワラへと成長します。一般的に春が旬とされるが、脂ののった 12～2 月の冬(寒サワラ)も非常に美味しいです。