



# 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友だちとの新しい保育園生活が始まります。新しい環境に慣れるまでは子どもも大人も緊張で疲れやすくなります。体調を崩しやすいので、気をつけましょう。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすいメニューを多く取り入れました。今年度も美味しい給食作りを通して、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## ●朝ごはんは食べていますか？●

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳と身体にスイッチが入ります。1回の食事量が多く食べられない子どもにとって朝ごはんは欠かすことのできない大切な栄養源です。忙しい朝に作るのは難しいかもしれません。簡単にできるものをご紹介します。

### 簡単朝ごはん

#### ごはんのみそ汁

ごはんが炊けなければ冷凍おにぎりでも良いです。みそ汁に豆腐や卵を落とせば、たんぱく質もとれて身体が目覚めます。野菜もいれて具沢山にすれば栄養もとれるのでおすすめです。

#### パンのときは…

スープなどの温かいものを添えると◎。パンにはハムやチーズなどをのせられるといいですね。

最近では、朝ごはんを食べる習慣のない大人も増えています。お子さんと一緒に朝ごはんを食べてみんなの一日が元気にスタートできるといいですね。



## ●こぼとの給食●

ごはん・みそ汁を中心とした献立作りをしています。

ごはんには、押麦・きび・あわなどの雑穀を混ぜて炊いています。雑穀は食物繊維・鉄分に富み、生命力が大きい穀類です。

みそは東都生協のみそ（国産大豆・国産米100%）のほかに、時期がくると、毎年子どもたちと作る「こぼとみそ」を合わせて使用しています。

その他の食材も、なるべく国産のものを使用し、添加物にも気を付け安心安全な食事の提供を心掛けています。

日本人の体のバランスを考えると「米」を中心に、野菜・海藻・きのこ・みそや納豆などの発酵食品を毎日取り入れることが大切です。また、旬の食材をなるべく取り入れ、季節を味わうことが出来る感性を育てます。

## ●こぼとのおやつ●

☆おやつは「第4の食事」です！

ご家庭でのおやつはどのようなものを食べていますか？

保育園でのおやつは甘いお菓子ではなく、「小さいごはん」です。

子どもの成長のためには多くのエネルギーや栄養素が必要です。しかし、子どもの胃はまだ小さく、一度に食べられる量が少ないので1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養素を摂ることが難しいのです。そこで、食事を補う意味での「おやつ」が必要になります。おやつのメニューは、米・パン・芋などの炭水化物をメインに、チーズやいりこ、くだものを添えています。

