



給食だより

宮島わらべ保育園
N01 令和6年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか。毎日の給食を通して、食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように、心がけていきたいと思っておりますので今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



いってきます!

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は体にプラスなことばかりです。
- ☆体温を上げることで体が活動的に。
- ☆血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- * ☆噛むことで、脳が目覚める。
- ☆胃腸が活発になり、便秘解消に。
- 保育園での朝の活動も、楽しく過ごすことができます♪



初めて食べる食材がないように献立表には事前に目を通して、給食開始までにご家庭でお試してください。

初めて口にする食材を保育園で食べるとアレルギーが出る可能性もありますので、お子様の安全のためにご理解をお願いします。心配な食材などあれば、担任や栄養士に気軽にご相談ください◎



旬の食材 タケノコ



水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。茹でたり、炒めたりしてこの時期だけのおいしさを味わいましょう。茹でた後に節の間に白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいので浮き出てきますが、身体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べれます。