



4月 給食だより

新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食室では、お子さまたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。

大切にしたい朝ごはんの習慣

幼児期は、食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるような習慣を身につけたいものです。遅寝遅起きになるなど生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつくりましょう。

＊＊朝ごはん 何を食べればいいのか？＊＊

①主食 ごはん、パンなど

主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。

②主菜 魚、肉、卵、豆腐など

主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。

③副菜 野菜、くだものなど

副菜はビタミン・ミネラルが豊富。

体の調子を整えます。

④汁物 みそ汁、スープなど

汁物は水分を補給する役割があります。

①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！！



ごはん食とパン食

ごはん食 吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。



みそ汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食 消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。



手軽に用意できるのも嬉しいところです。

サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。

海藻サラダにするとミネラルも豊富にとれますよ！！

大好き☆お野菜レシピ 第1回 春キャベツ

お野菜が苦手なお子さまにも美味しく食べられる野菜料理を

1年間12回にわたってご紹介します。第1回は春キャベツ。

3～5月が旬。葉が柔らかく色も濃いので生食にも適しています。

加熱する場合も、火の通りが早いので調理の際は気を付けて☆

春キャベツとほたるいかのペペロン風☆☆

《材料》 春キャベツ 1/4個 ポイルほたるいか 1パック程度
にんにく 1かけ オリーブオイル 大さじ3 塩・こしょう 適量

《作り方》

- ①キャベツは手でちぎる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
- ③②に①のキャベツを入れて強火でシャキッと炒める。
- ④塩・こしょうで味を整え、最後に処理したほたるいかを入れ軽く火を通す。

春キャベツのパリパリサラダ☆☆

《材料4人分》 春キャベツ 1/4個程度 卵 4個 焙煎ごまドレッシング 適量

《作り方》

- ①キャベツは細かく手でちぎる。
- ②ゆで卵を半分に切り、黄身を取り出す。
- ③黄身とキャベツ、ドレッシングを混ぜる。
- ④③を卵の白身のカップに盛り付ける。

☆☆キャベツをちぎる作業はお子様と一緒に☆☆