

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。

少しずつ暖かい日が増え、春の花が色づき、春本番となってきました。安全で美味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ていきたいと考えています。

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！！



新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの情報が連日報道されています。新型コロナウイルスの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です。特効薬も予防接種もない新型コロナウイルスのため、現時点の自衛手段は「手洗い」「水分補給」「マスクの着用」です。いちばん肝心なのは「体力・免疫力の維持」＝「十分な睡眠と食事」、徹底すべき「手洗い」と外出中でもこまめな「水分補給」でどの粘膜を洗い流す。マスクの着用について意見が分かれています。鼻やのどの気道を保湿保温することで粘膜を保護し働きを高めることが期待できます。また自分の手で口や鼻を触ることが防ぎウイルスを顔に付着させる動作を防御させることができます。

