



給食だより

平成31年4月

静岡なかはら幼稚園

ご入園・ご進級おめでとうございます

心地よい春の日差しの中、新年度がスタートしました。新しいお友達や先生・お部屋。ソワソワ・わくわくしている様子なのは、きっとこの1年間に大きく成長するための準備期間なのでしょうね。今年度も、日々成長していく園児の糧となる給食であるように、私たちも努力していきたいと思います。1年間、どうぞよろしくお願い致します。

朝ごはんを食べて登園しましょう

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。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。

朝ご飯を食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源
主食

ごはん・パン・



②筋肉や血の源
主菜

目玉焼き・焼き魚
ハムなど



③体の調子を整える
副菜

野菜サラダ・おひたし
果物など



④汁もの/飲み物

みそ汁・スープ
牛乳など



とくに午前中はお散歩
行ったり、遊んだり
と活動的！しっかりと朝
食を食べて登園してく
ださいね☆



朝食で体を温めよう

朝食をしっかりとると、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はんやパンをしっかりと組み合わせて食べられるといいですね。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園しましょう！



みんなきちんとできるかな？

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ごはんとおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯みがきをする



給食室おすすめ レシピ



☆4月23日（火）献立☆
フレンチサラダ

＜材料＞

きゃべつ・・・200g
にんじん・・・50g
きゅうり・・・50g
酢・・・10g
さとう・・・5g
マヨネーズ・30g
食塩・・・1g

A

＜作り方＞

1. きゃべつは太めの千切り、にんじん・きゅうりは千切りにする。
2. きゃべつ・にんじんはゆで水切りをする。
3. きゅうりは塩もみをし絞る。
4. Aの調味料を量り合わせておく。
5. ボールに4で量った調味料と2.3の野菜を入れ和えたら出来上がり♪



栄養士 斎藤先生・調理員の藤波先生、大石先生、沖田先生、坂本先生の5人でおいしい給食を作っています♪1年間よろ

おいしい旬の食べ物



キャベツ

春のキャベツを味わいましょう

春になると春キャベツが出回ります。冬キャベツに比べて、緑が濃く、ふわっとゆるく巻いているのが特徴です。葉が柔らかくて甘みがあるので生食にも向いています。ビタミンU（キャベジン）やビタミンCを多く含んでいます。外側の葉や芯にも栄養が多く含まれているので捨てずに食べましょう。

配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。今回紹介するメニューは、一緒に野菜の皮むきをしたり、調味料を量ったり、サラダをお皿に盛り付けたり、子ども達に出来ることがたくさんありそうです。子どもがやってみたいこと、できることを見つけて調理体験をさせてあげましょう。

