

4月の食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちをあたたかく見守りながら栄養バランスの取れた、おいしい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思ひます。



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- *
- *

野菜レシピ

キャベツのおかか和え

甘くて軟らかい春キャベツをたっぷり食べられる一品です。レモンのさわやかな風味がポイントです。

〈材料〉大人2人前

キャベツ	150g
にんじん	20g
かつお節	1パック(2~3g)
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1



☆作り方

- ① キャベツを2cm角の四角、にんじんは短冊切りにんにんする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ1分ほど茹でたらキャベツを加える。
- ③ キャベツがしんなりしたらザルにあげ冷水で冷ます。
- ④ ③の水気を絞り、かつお節・調味料と和える。

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。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

