

4月 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートをしていき、子どもの成長と栄養バランスに考慮した、おいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

しっかり食べよう朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にしましょう。たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力が高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ① 手づかみでも食べられる形状にする
★一口サイズの鮭・ツナのおにぎり、卵焼きなど。
 - ② 子どもの好きな食べ物を出す。
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
★ケチャップ味にするなど。
 - ③ 具だくさんの温かい汁物を出す。
★食べやすく栄養豊富で消火によい。
- * ①～③をセットにして出すのがおすすめです。



食事の時に赤黄緑の話題を

「緑の野菜がはいっているね」「これは、体をつくる赤の仲間だよ」という会話は、子どもが食べ物に興味もつきかけになります。『赤・黄・緑』の分類を教えながら食事をする事で、食への関心が深まり、残さず食べようとする気持ちにつながります。



Let's Cooking

主食にぴったり 鮭のタルタル焼き



材料(1人分)
生鮭(切り身)…60g
マヨネーズ … 7g
ゆで卵 … 5g
たまねぎ … 3g

作り方

- ① 生鮭を、200℃のオーブンで10分ほど焼く
- ② ゆで卵をつぶし、みじん切りをしたたまねぎとマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ ②を①にのせて、再度180℃のオーブンで7分ほど焼く。

1人分 エネルギー…129Kcal たんぱく質…14.1g
脂質…8.3g 炭水化物…0.6g