



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。衛生面には十分、気を付けて栄養バランスの取れた、安心して安全な給食を提供していきたいと思えます。季節の食材も取り入れ、手作りおやつで子ども達に喜んでもらえるよう献立も作成していきます。今年度もよろしくお願ひいたします。



重要な役割をもつ栄養素「脂肪」

「脂肪は太る」などと敬遠されがちですが、実は、1g当たりのエネルギーは糖質やたんぱく質の2倍以上。消化吸収に時間がかかるので腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれる体に不可欠な栄養素の1つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり体温を維持したり内臓を衝撃から守ったりするなど重要な役割がたくさんあります。とり過ぎはいけませんが、適切な量はしっかりとりましょう。



たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、体を構成する細胞の主成分で筋肉、内臓、皮膚、髪、ホルモンのもとになります。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれ、体内で合成と分解を繰り返しながら体の組織を作ったり体の機能を守ったりする働きをする、わたしたちの健康には欠かせない重要な栄養素です。

特に成長期にある子どもにはたくさん必要なのでたんぱく質を主菜にしてしっかりとりましょう。



元気な1日は朝ごはんから

わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんをエネルギーや栄養素をしっかり補給して1日をスタートさせましょう。



朝ごはんを3つのスイッチオン！

- ◇脳のスイッチ ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。
- ◇体のスイッチ 朝ごはんを食べると体温が上がって午前中から元気に遊べるようになります。
- ◇おなかのスイッチ 朝ごはんを食べることで胃や腸が動いて排便にリズムがつくれます。

子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないとお子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます



春野菜のスープ（以上児 約4人分）

- ・豚こま 60g ・ベーコン 16g ・玉ねぎ 60g
 - ・人参 80g ・大根 60g ・小エビ 40g
 - ・キャベツ 60g ・油揚げ 12g ・じゃが芋 100g
 - ・里芋 40g ・コンソメ 4g ・うすくち 16g
 - ・絹さや 20g ・こねぎ 4g ・だし昆布
1. 玉ねぎが薄めのくし切り、人参、大根、キャベツは短冊切り、じゃがいもは角切り、油揚げは小さめ、里芋は食べやすい大きさに切る。
 2. 鍋に水を張り、だし昆布を入れて沸騰する前に取り出す。
 3. 別の鍋で豚肉、ベーコン、たまねぎを炒める。2を入れる。
 4. 他の野菜も入れて煮込む。最後に絹さやを入れてコンソメ、うすくちで味をととのえる。

米粉のもちもちホットケーキ(以上児 約4人分)

- ・米粉 40g ・ホットケーキミックス 40g
 - ・ベーキングパウダー 1.2g ・牛乳 72g
 - ・三温糖 24g
1. 全ての材料を混ぜ合わせる。
 2. おたまやディッシャー等を使い、フラパンやホットプレートで丸く焼く。
 3. お好みでホイップクリームやチョコソース、ストロベリーソース、カラースプレーなどのせる。
- ※園ではホイップクリームのみが多いです。