

食育だより

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



☆早寝・早起き・朝ごはん☆

新しい生活が始まると、環境に慣れないため疲れやすくなっています。十分な睡眠時間を確保し生活リズムを整えましょう。生活リズムの基本は早寝早起き朝ごはんです。朝食をとることでエネルギーがつくられ、眠っている状態の体や脳を起こして活発に運動を始めます。また、寝ている間にもたくさんのエネルギーを消費しています。そのエネルギーを補充する役目もあります。園で元気に活動するために朝ごはんを食べて登園しましょう。

☆簡単朝ごはん☆

- ・ロールサンド…サンドイッチ用パンにお好みのジャムをぬり、ラップでくるくると巻く
- ・チーズとかつお節の混ぜご飯…チーズはサイコロ状に切り、かつお節にしょうゆをかけたものをご飯に混ぜる。
- ・巣ごもり卵…千切りキャベツを油で炒めキャベツの真ん中に卵を割り入れ蓋をして、蒸し焼きにする。
- ・野菜スープ…お好みの野菜とベーコンをやわらかく煮て、ケチャップ・コンソメ・みそ等で味を整える。
- ・フルーツヨーグルト…ヨーグルトにフルーツやジャム・シリアルなど入れる。

☆忙しい朝ですが、保護者のみなさんもしっかりと朝ごはん食べて下さいね。

