

4月

きゅうしょくだより

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。

桜の花が咲き誇り、ドキドキ、ワクワクの毎日が始まります！

あたらしい環境、あたらしいお友達と共に、大きく成長していくことでしょ。

給食室も、園児たちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や、さまざまな食に関する体験を通して、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。



毎朝ごはんを食べて登園しましょう！



朝食は一日の生活のスタートです！

朝ごはんを食べることで体温が上がり、

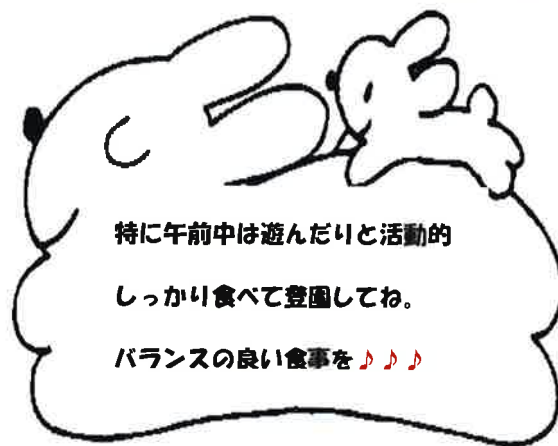
眠っていた脳や体にスイッチがはまります。

朝ごはんを食べないとボーっとしてケガに

つながったり、いらいらしたり、元気に

遊ぶことができません。また、1回の量が

あまり食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源なのです。



特に午前中は遊んだり活動的

しっかり食べて登園してね。

バランスの良い食事を ♪♪♪



はたらく力になる食べ物

こく類



こく類の間には、米、大麦、小麦、そば、とうもろこし、あわ、ひえ、きびなどがあります。こく類は、からだの中に入り体温を保ったり、働くためのエネルギーになる炭水化物がたくさん含まれています。そのほか、たんぱく質、無機質、ビタミン類も含まれています。

日本人は、毎日の食事で主食（ご飯、パン、めんなど）として、必ず、こく類を食べています。主食は生命を維持する基本的な食べ物として、昔から食べられている大切な食べ物です。

①主食はエネルギーの供給源です。

私たちが1日に摂取しているエネルギーの約40パーセントもの量を供給しています。

②栄養のバランスをとるためにも欠かせません。

私たちが主食にしている食べ物は、食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、おかずを一緒にとることで栄養のバランスが整います。

③主食のたんぱくな味が副食のおいしさを引き出します。

米、パン、めん類は、比較的味がたんぱくなので、おかずのいろいろな味を引き立て、おいしさを高めます。

