



給食だより



令和5年4月1日 桜町こども園



ご入園・ご進級おめでとうございます

春らしい陽気になり、新年度が始まりました。
 新しい環境の変化で身体が疲れやすくなるので、朝ごはんをしっかり
 食べて登園しましょう。園では、子供達が元気いっぱい過ごせるよう
 安全でおいしい給食づくりを心掛け、旬の食材を使い季節を感じる
 献立にしてサポートしていきたいと思ひます。
 その日の給食は15時以降に玄関横の靴箱の上に展示しています。
 フログにも掲載していますのでご覧ください。
 今年度もよろしくお願ひします。

<給食担当>小野・姫野・井上



朝ごはんを食べて元気な一日



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？
 朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが
 入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、
 「おいそう」と五感を働かせて脳を刺激します。
 パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、
 大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。
 そしてなにより、家族と一緒に食べることが大切。
 朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。
 元気モリモリになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、
特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- ・タンパク質 … 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪 … ホルモンや細胞膜などの成分となる。
体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物 … 糖質と食物繊維からなる。糖質は即効性があり、
生命活動を支えるエネルギー源。
食物繊維は腸内環境を整える。

体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン … 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル … 骨やホルモンなどの構成成分となり、
神経、筋肉の働きなどを調整する。

春の旬の野菜

- ・キャベツ・玉葱・ゴボウ・スナップエンドウ・アスパラガス・タケノコ等