

4がっ 給食だより

R6.4 中が保育園



ご入園ご進級おめでとうございませぬ

新年度がスタートし、希望いっぱい新しい生活が始まります。

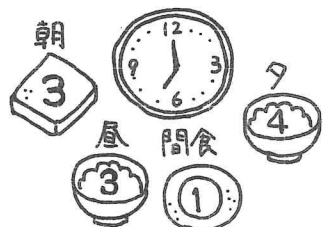
給食職員一同、子どもたちが元気に楽しく過ごせるよう、給食作りが日々の成長を応援していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。食についての悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけて下さいませ

きちんと食べよう！朝ごはん☺

朝、おなかがすいて目覚めますか？

朝食30分前には起床していますか？

忙しくてつい手抜きをしていませんか？



前日の夕飯は何時に食べましたか？寝る前にお菓子を食べていませんか？朝・昼・間食・夕の食事割合は、3:3:1:4くらいが望ましいとされています。

走り抜けるのは、胃腸の働きも、不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。実行できないときは、せめて朝食30分前には起床しましょう。

誰かと一緒に、パンにハム・チーズ、卵のどれいもを挟んだものと、果物やヨーグルト、牛乳を組み合わせると、さらにパワーアップ!!

早寝・早起き・朝ごはん、今日も1日パワーアップ!!

食育の目標



☆ 0.1歳児... よく噛んで食べる
徐々に園での生活に慣れ、安心して食べられるようになります。



☆ 2歳児... さちんと食べる
生活習慣の基礎が身に付くようになり、朝・昼・夕の食事に2回の間食で食べるリズムを身に付けます。



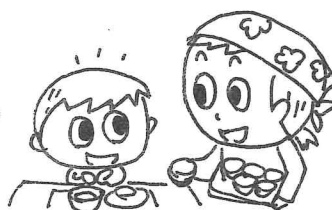
☆ 3歳児... なんでも食べる
保育者や友達とのふれあいの中で、何でも食べる大切さを知らせてあげます。



☆ 4歳児... 楽しく食べる
食事時間での約束やマナーを身に付け、友達や保育者と共に食べる楽しさを味わうようにします。



☆ 5歳児... がんばって食べる
年長児にふさわしい自覚を持ち、食事作りや準備にも関わります。新入園児や年少児の面対を見守り、気持ちよく、給食の専らを実感できるようにします。



今月のレシピ マカロニきな粉

<材料> 2人分

- (乾) マカロニ 30g
- きな粉 20g
- 砂糖 20g
- スキムミルク 10g
- ※スキムミルクは無い場合は

<作り方>

- ① マカロニは茹でて、ザルにとり冷ましておく
- ② きな粉・砂糖・スキムミルクを混ぜ合わせておく
- ③ ②に①を入れ、全体に混ぜ合わせる。たまごめりか

★保育園の人気レシピです!!是非、ご家庭でもお試しください!!