

4月 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新入園児のみなさん、ようこそほのぼの保育園へ❀
4月を迎えて、気持ちを新たに新年度のスタートです。
担任の先生や、お部屋、生活のリズムが変わって、慣れるまで食事が進まない日もあるかと思いますが、徐々に新しいクラスに慣れると食欲も戻ってきます。
今年度も変わらず、安全でおいしい給食作りを心がけ、子どもたちと様々な「食」についての活動をしていきます。
今年度もよろしくお願いいたします。

4月献立「春野菜の煮物」

【材料】（4人分）

- ・干しかぶ 10g
- ・たけのこ（生） 60g
- ・じゃがいも 100g
- ・人参 80g
- ・干しいたけ 2g
- ・こんにゃく 60g
- ・厚揚げ 40g
- ・さつま揚げ 30g
- ・さやえんどう 15g
- ・だし汁
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1

【作り方】

- ①干しかぶを戻し、たけのこを下茹でする。
- ②それぞれの材料を一口大に切る。
- ③さやえんどうのみを別茹でする。
- ④②の材料をだし汁で煮る。
- ⑤火が通ったら、調味料で味付けをする。
- ⑥お皿に盛りつけて、さやえんどうを飾る。
- ⑦完成♪

～子どもと朝ごはん～

『寝ぼけている身体を起こしてあげよう❀』

私たちが眠っている間、身体は「省エネモード」になっています。朝起きたばかりの身体は、まだ「省エネモード」からすっきりと切り替わっておらず、ぼんやり寝ぼけている状態です。その上、朝の身体はエネルギーを使い果たした「ガス欠」状態です。このままでは元気に活動できません。そこで、朝ごはんを食べると、朝ごはんが刺激になり、「省エネモード」からの切り替えがスムーズに行われます。



『おすすめの朝食』

- ①ごはんやパン : 炭水化物は脳や身体のエネルギー源になります。
- ②納豆や目玉焼き、ソーセージ、焼き魚（豆製品、卵、肉、魚） : たんぱく質が体温を上げてくれます。
- ③野菜やきのこ、海藻 : ビタミン、ミネラルが体調を整えて、おなかの調子も整えます。