



4月号

みどりの丘こども園

栄養士 篠原 史子

調理師 小坂 真奈美



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友達を迎えて、新年度がスタートします。初めて園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をするのが初めての体験になると思います。最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒にの食事は、園生活の中で楽しい時間の1つになっていくことと思います。

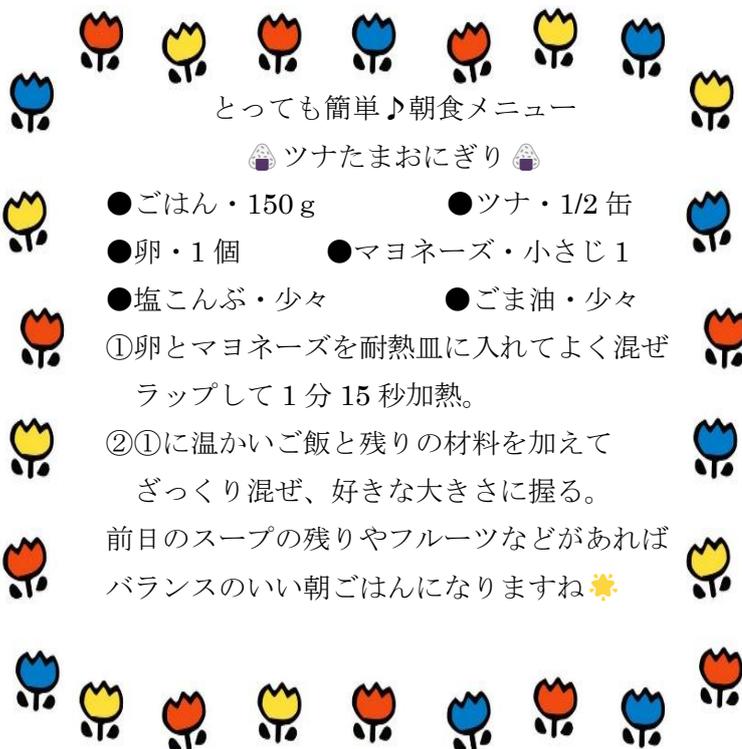
子どもたちが1日を気持ちよく過ごせるように、まわりの大人たちが生活リズムを整えてあげるようにしましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう。



朝ごはんはなぜ食べなくてはならないのか

私たちの体温は、眠っている間は下がっています。朝ごはんを食べることで消化器官に刺激が与えられ、体温が上がります。そして、血流がよくなり、エネルギーが隅々まで運ばれて体が目覚めます。この他にも、幼児期の子どもは体がどんどん発達していくので、幼児が1日に必要とするエネルギー等は体重1kgあたり成人の2~3倍と言われています。しかし、幼児は消化する力も未発達なので、一度にたくさんの量を食べることはできません。そこで3回の食事の他に間食を入れて、1日4食で必要な栄養素を摂取します。

このように、子どもにとって朝食を抜くことは大きな損失になります。1食1食の大切さを考え、朝食をきちんと摂る習慣をつけましょう。子どもの時から朝ごはんを食べる習慣をつけることが将来の食習慣のベースになっていきます。



とっても簡単♪朝食メニュー

🍷 ツナたまおにぎり 🍷

- ごはん・150g
- ツナ・1/2缶
- 卵・1個
- マヨネーズ・小さじ1
- 塩こんぶ・少々
- ごま油・少々

①卵とマヨネーズを耐熱皿に入れてよく混ぜラップして1分15秒加熱。

②①に温かいご飯と残りの材料を加えてざっくり混ぜ、好きな大きさに握る。

前日のスープの残りやフルーツなどがあればバランスのいい朝ごはんになりますね☀



給食の展示

日程 14日 未満児量
22日 以上児量
場所 保育園玄関
時間 14時~19時

ぜひ見に来てください

