



食育だより

令和4年
4月号
青い鳥保育園

ご入園、ご進級 おめでとうございます!!

いよいよ新しい環境での生活が始まりますね。
新しい環境での生活を楽しくしているおともだち、少し不安なおともだちと様々だと思いますが、保育園での生活に慣れ、楽しめるよう生活リズムを整えていきましょう。
給食室にも新しい先生が入りました！安全でおいしい給食を作るよう精いっぱい頑張りますので、宜しくお願ひします♪

☆朝ごはんを食べて登園しましょう☆

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を自覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

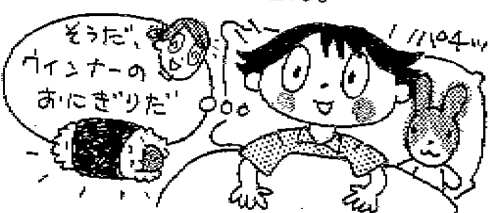
☀️朝ごはんを食べよう☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

朝食で体を温めよう

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかりと組み合わせれば食べられるといいですね。
朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

●朝ごはんには好きなメニューがあると、起きるかもしれません。



毎日朝食をとる習慣をつけるためには…

朝は食欲がない

- 消化がよく食べやすいものを食べることから始める
- 睡眠不足や夜の食習慣(夜遅くの重たい食事・夜食)を見直す

朝は時間がない

●野菜は冷凍保存してすぐ使えるようにしておく

使いやすい大きさに切る
加熱する(鍋で煮る/電子レンジ)
水気をしっかり拭き取る
小分けにしてラップで包む
フリーザーバッグに入れ
空気を抜き冷凍庫へ

●炒める・煮る場合(炒め物・ソテー・スープなど)
凍ったまま加えて調理する
【野菜スープ】
鍋で水を沸騰させ、コンソメ/冷凍野菜/その他お好みの具材を加えて煮て、塩胡椒で味を整える

●そのまま使う場合(お浸し・和え物など)
前日の夜に冷蔵庫で解凍・電子レンジで解凍
【ほうれん草のお浸し】
解凍したほうれん草にめんつゆとかつお節をかける
【ほうれん草とにんじんのナムル】
中華だし/醤油/ごま油/ごまを合わせ、野菜と和える

●すぐに食べることができる食品をストックしておく



😊給食室に新しい先生が入りました😊

おともだちのみなさんから「おひいー!!!」と言われる給食を作りたいと思っています!!
宜しくお願ひします!!!

ご入園、ご進級 おめでとうございます!!
3月より調理員として勤務しています。長尾です。安全で安心な給食を毎日提供できるように調理員みんなが協力し合い、おいしい給食を作りたいと思っています。

ご入園、ご進級 おめでとうございます!!
2月に調理員として勤務しております。桜本と申します! みなさんから「おひいー!!!」と言ってもらえる様になんは嬉しいです! よろしくお願ひします!!

