

4月 給食だより

2021年4月

沼袋西保育園

栄養士

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい日が少しずつ増え、だんだん春らしくなってきました。この1年も子どもたちが様々なことを経験して心も体も大きくなってほしいと願っております。元気いっぱいの子どもの姿をパワーに、今年度も美味しい給食を提供できるように頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。

～早寝・早起き・朝ごはんを習慣づける～

新生活が始まる春こそ「早寝・早起き・朝ごはん」を見直しましょう。子どもの寝る時間が遅くなると、翌朝の起床時間は遅くなります。いつも通りの時刻に起こすと、子どもは朝から不機嫌で、朝食もすすみません。朝ごはんは脳や体にエネルギーを補給し、体温を上げて活動しやすくする効果があるので、必ず食べるようにしましょう。朝ごはんを食べることによって、排便も促され、生活リズムを整えることができます。

朝食をとると…

・快適なお通じ！

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて、排便しやすくなります。



・体の活性化！

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



・肥満防止！

昼におなかですいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと、完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。



・脳のエネルギー！

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ご飯でエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

・生活習慣病を予防！

1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。

～安全な給食づくり～

園では、子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。工場のように決められた工程で調理することで、安全性を高めています。



・納入業者・食材の品質管理



・職員の体調管理



・調理室の衛生管理



・調理時の加熱の徹底(殺菌)

お家で簡単おやつ

お麩ラスク

材料(2人分): 麩…20g バター…40g 砂糖…大さじ1

作り方: ①フライパンでバターと砂糖を熱し、よく混ぜ合わせる。

②バターが溶けたら麩を入れきつね色になるまで炒める。

*きな粉やココア等を入れアレンジしても美味しいです！

～沼袋西保育園の給食～

○だしは料理に合わせ、かつお節・煮干し・昆布など天然の食材からとっています。化学調味料(ほんだし、コンソメ、ブイヨン等)は一切使用しておりません。

○カレーやシチューはルーを使わずに一から手作り。

市販のものに頼らずすべて手作りにこだわっています。

○旬の食材や行事食を取り込んだ献立作りを心掛けています。

○保育園での栄養目標量に応じて…

乳児: 朝おやつ・昼食・午後おやつで

1日に必要な栄養量の50%

幼児: 昼食・おやつで1日に必要な栄養量の45%

を摂取できるように献立を作っています。

