

# 給食だより



2024年4月  
認定こども園世田谷ベアーズ  
栄養士

## ご入園・ご進級おめでとうございます🌸

新しい生活がスタートする4月となりました。環境の変化で疲れやすくなる時期です。ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。今年度もお子様に毎日楽しく安心しておいしい給食を提供できるよう頑張っていきます。よろしくお願ひいたします。

## 朝ごはんを食べて元気にスタート



1日を元気に始めるには、朝に栄養とエネルギーを補給することが大切です。そのためにも、朝ごはんはきちんと摂りましょう。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- エネルギーを補給し、頭を活性化させ身体を目覚めさせる役割。
- 体内リズムを整える役割。

忙しい毎日の中、朝ごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。生活リズムを整え、朝ごはんから1日をスタートさせることを心掛けましょう。

## 世田谷ベアーズの給食



お子様が元気で健康に成長することを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにと願ひを込めて、こだわりを持って作っています。

### ☆こだわりポイント☆

- ① 旬の食材を使用しています。
- ② 添加物に気を付けて、可能な限り国産の食材を使用しています。
- ③ 汁物はだしを取り、カレーはルーから手作りしています。
- ④ 硬さや大きさなど食材の形状を発達・年齢にあったものになっています。
- ⑤ 栄養士が独自に考案したメニューを提供しています。



## 美味しいおやつ☆ごはんせんべい



### ◎材料(4枚分)

- ・ ごはん……………100g
- ・ ちりめんじゃこ……5g
- ・ ごま……………2g
- ・ 油……………少々
- ・ しょうゆ……………3g
- ・ 砂糖……………1g

### ◎作り方

1. 炊けたご飯に、細かく砕いたちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 20gずつに丸め、クッキングシートの上などで平らになるよう手で押し伸ばす。
3. 油を上から適量塗り、オーブントースターで5分焼く。  
(フライパンで両面焼いても美味しい)

今月は雑穀ご飯で作るごはんせんべいを提供いたします。