



入園・進級おめでとうございます！！

給食室の岡本・鈴木・西片・吉川です。よろしくお願いいたします。
この4月から保育園に入られた子ども達にとって、入園は人生における1つの節目でもあります。
新入児は、保育園での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかります。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、月の後半には疲れも出てきます。
ご家庭での食事でも、朝食・夕食の栄養バランスにご配慮をお願いします。



早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを作ろう！！

子ども達が健やかに成長していく為には、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」事が大切です。
朝食をしっかり食べる事で、胃腸が刺激され排便の習慣も身につきます。朝ごはんを食べる為には、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ない為、早寝・早起きが大切です。
毎日、三食決まった時間に食事をとること、家族も一緒に規則正しい生活を送ることで、生活習慣が自然と身につきます。

朝食を食べないと・・・

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。
園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

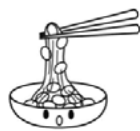


忙しい朝のために・・・



下ごしらえで手間いらず

夕食時に多めに切ったり、茹でた野菜を朝食用に取り分けておくと便利。

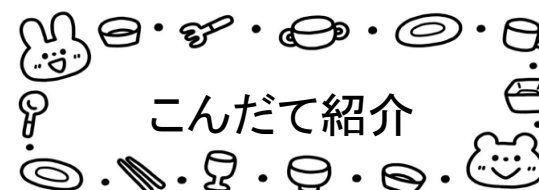


調理しなくていいものを用意

そのまま食べれるチーズや果物(バナナなど)納豆があれば、時間も短縮に。
それでも時間の無い時は、解凍するだけで食べられる冷凍食品の惣菜やレトルト、さらに缶詰も上手に利用を。

パターンを決めて悩まない

「主食+具たくさんスープ」というワンパターンでOK。
毎日摂ることが大事！



こんだて紹介



☆保育園のラスク&トースト

*シュガーラスク

食パン 1枚
マーガリン 6g
グラニュー糖 3g



*マヨネーズラスク

食パン 1枚
マヨネーズ 2g

*和風ラスク

食パン 1枚
マーガリン 4g
青のり 1g
白胡麻 1g

*チーズトースト

食パン 1枚
マーガリン 5g
粉チーズ 5g



*時間がある時は、170℃20分くらい焼くとカリッとラスクのような仕上がりになります。
時間の無い時は、トーストを焼く感じで焼いてみて下さい。
朝ごはんのトーストにアレンジしてみてください。

