



給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かい春の陽気に包まれ、新年度がスタートしました!!

給食室では、旬の食材や季節の行事を大切にしながら、みんなで食べる楽しさを育んでもらえるように努めたいと思います。

元気いっぱいの子どもたちの姿をパワーに、おいしい給食を提供できるように頑張りますので、よろしくお願いいたします😊

朝ごはんの習慣

朝食は1日の生活のスタートになります。胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。さらに、朝食を食べることによって低い状態の体温も上がり、眠っていた身体にスイッチが入ります。元気いっぱい1日活動するためにも、

朝ごはんの習慣をつけてみて下さい♪

手軽でアレンジしやすいおにぎりはおすすめです。冷凍でストックもやすく、

洗い物も少なく済みます。野菜を摂取するのもハードルが高そうに思われがち

ですが、野菜はみそ汁やスープに入れることで食べやすく量も補えます。

最初は無理をせずに、できる範囲で習慣化することで楽しい朝食の時間にして下さい😊



おにぎり



具たくさんみそ汁



トースト



フルーツヨーグルト

旬のたけのこ

たけのこは早いものは12月頃から鹿児島あたりから出てきます。九州から北上し、3月4月頃になると京都、関東のものが多く出まわります。

たけのこご飯やお肉と炊めたり、おみそ汁に入れて

この時期だけのおいしさを味わいましょう!!

ご家庭で生のたけのこが用意できたら子どもたちと一緒に皮むきなど

チャレンジしてみると素敵な体験に

なると思いますので試してみてください。



給食室からのおしらせ

お誕生日会 4/30

〔献立〕

- ・お星さま ミートカレー
- ・大根とキャリーのツナサラダ
- ・野菜スープ

〔おやつ〕

- ・カルシウムおにぎり、麦茶