



給食だより

令和8年 5月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

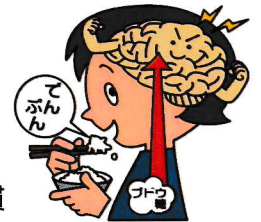


新年度がスタートして一か月が経ちました。新しい教室に戸惑ったり自分のお弁当箱でご飯を食べるようになったりなど、こども達にとっての大きな変化を見守り、導いていけるようになりたいと思っています。始めは張り切っても少しずつ疲れてきたのか、体調を崩す子もいます。連休中は感染や怪我に気を付けてお過ごしください。

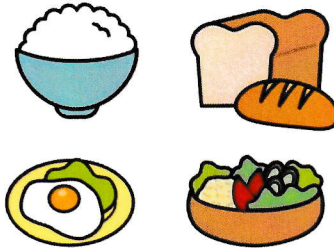

元気を作る合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」

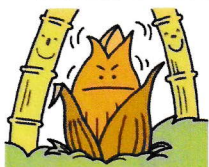
朝起きた時はエネルギー不足です

寝ている間も脳は働いてるため、朝起きてすぐは脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ご飯で脳のエネルギー源や様々な栄養素を補給する必要があります。朝ご飯は活動のエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて、体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。



朝ごはんを食べる時のポイント

<p>① 毎日食べる習慣を</p>  <p>ご飯やパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんが理想ですが、毎日難しいです。普段は簡単に時間がある時はしっかりで大丈夫です。</p>	<p>② 毎日同じ時間に食べる</p>  <p>毎日同じ時間に食べることで、おなががすくりズムが出来ます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。</p>	<p>③ 誰かと一緒に食べる</p>  <p>誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。</p>
--	---	---



たけのご飯食べました！

4/22（木）にきりん組さんがたけのご掘りに行きました。

掘りたてのたけのこをすぐに茹でて、次の日にたけのご飯にして給食に
をすぐに茹でて、15日にたけのご飯にして給食に出しました。各教室で炊飯器からよそう時に「大盛にしてください」の声が多く聞こえ、普段はたけのこを食べない子も美味しそうに頬張っていました。園のたけのご飯はたけのこ、油揚げ、薄口しょうゆ、みりん、だしの素のシンプルなものですが、とっても美味しいんですよ♪

6月はきりん組のクラスクッキングです。苦手な野菜の上位に入るトマトや茄子ピーマンを使っておやつを作る予定です。日程は後日お知らせします。また、6/20（土）の保育参加できりん組さんとその保護者さまで給食試食会を予定しています。

