



食育だより 4月

令和6年度 4月号 なごみん尾西園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活がはじまりました。
今年度も私たち調理員は旬の食材を使用し、おいしい給食を提供してまいります。
月に一度の行事食もお楽しみに。どうぞよろしくお願いいたします。

朝食におすすめの食材

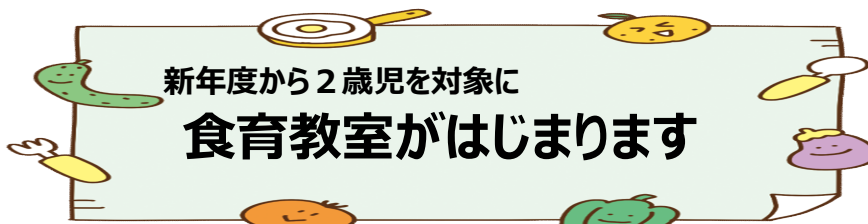
エネルギー源となる炭水化物
▶パンやごはん
体温を上昇させてくれるたんぱく質
▶肉・魚・卵・大豆など
これらと一緒に摂ると、効率よく身体が動くようになります。

また不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜や果物もおすすめです。

朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチがはまります。

朝ごはんを食べていないとぼーっとしてケガにつながったり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんを少しでも食べられるといいですね！



新年度から2歳児を対象に 食育教室がはじまります

食育ってなあに？

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもあります。子どもが身近な大人から援助を受けながら、他の子どもとの関わりを通して、豊かな食の体験を積み重ね、楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、食を営む力の基礎を培うため、食育を実践していくことが重要なのです。



春に美味しい
苺が出ます

行事食のお知らせ

4/11 春ごはん

Follow me

献立や食育活動の様子をSNSにて随時更新しておりますぜひご覧ください！

おすすめレシピ

彩りサラダ

春の味覚がたくさん★給食で人気のサラダです！

材料 3人分

キャベツ	80g
にんじん	30g
アスパラ	30g
コーン	12g
しょうゆ	5g
酢	4g
砂糖	1.5g
ごま油	1.0g

- キャベツ人參、アスパラを食べやすい大きさに小さく切る。
- コーンと一緒に1を柔らかく茹でる。
- 茹で上がったら水を絞り、調味料と合わせる。

当園の栄養士は常駐です！

毎日の食事づくり、メニューを考えるだけでも大変です。お子様の食事メニューや好き嫌い、小食など…少し悩んだ時は気軽にお声をかけてください。お悩みのヒントになればと思います。遠慮なく当園職員にお申し出ください。お力添えさせていただきます。