

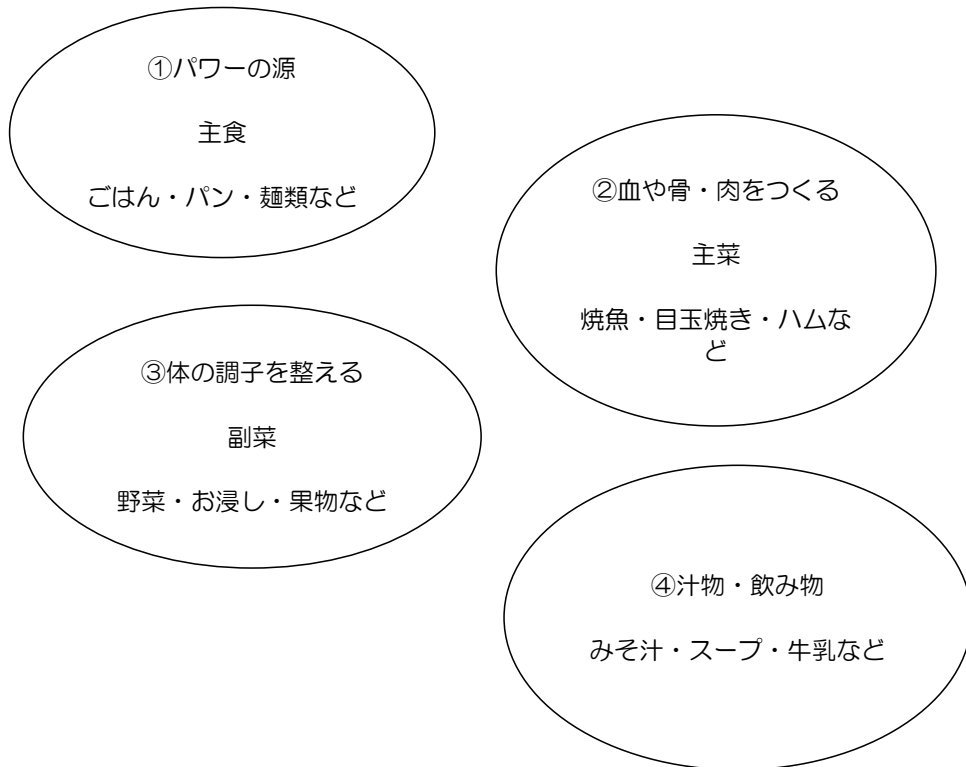
こどもの食事だより

4月は新しい生活のスタートの月ですね。新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？
給食には好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。今年度もいろいろな料理に出会い、日々成長していく子どもたちの元気の源となる給食であるように、私達も努力していきたいと思えます。今年度もよろしくお願いいたします。今年もみんなにおいしかったと言ってもらえるような給食をいっぱい考えていきます！“好きなもの”“食べられるようになったもの”たくさん増やしていきますよ。

朝ごはんを食べて登園しましょう。



朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。



①～④がそろって食事を心がけましょう！

松風焼き（1人分）

豚挽肉	30g
玉葱	20g
干し椎茸	1g
パン粉	4g
卵	5g
味噌	3g
砂糖	1.5g
サラダ油	1g
白ごま	少々

①豚肉は粘りができるまでよく練り、みじん切りのたまねぎ・椎茸・パン粉・卵・卵・味噌・砂糖を加え、さらによく混ぜる。

②熱した鉄板に油を敷き、空気を抜くようにたたく。

③②を平らにのばし、表面に油を塗りゴマを散らす。

④180℃の天火で12～15分くらい焼く。

三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて「三大栄養素」と呼ばれています。

炭水化物: パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

脂質: 肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。

たんぱく質: 体をつくれます。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。

朝食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう！