

給食だより

5年度No.1

豊川市・豊川市保育連絡協議会

5月1日発行

楽しく給食を食べよう！

保育園では毎日の給食を食育の基本と考え、1年の様々な旬の食材から季節を感じたり、日本の食文化に触れたりすることを大切にしています。

みんなで楽しく食べる給食は子どもたちの心と体をはぐくみます。

「好きな食べ物が増え、楽しく食べる子ども」になるよう家庭と一緒に楽しく食育に取り組みたいと思いますので、よろしくお願ひします。

朝ごはんを食べて、元気に登園！！

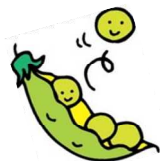
朝食を食べると、眠っていた脳やからだが目覚めます。太陽の光を浴びたり、朝ごはんのお手伝いをしたりすると、シャキッと目が覚めておいしく朝ごはんが食べられますよ！

朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。

8時頃までに朝ごはんを食べておくと、ちょうど給食の時間におなかがすいて給食が「楽しくおいしく」食べられますよ！



春の旬「えんどう」



旬の時期は短く、4～5月頃に収穫できます。若いうちに収穫して食べるさやえんどうは、さやと実の両方食べます。豆が成長してから収穫して食べるグリーンピースは、実だけ食べますが、生長したぶんミネラルやビタミンが豊富です。

旬のものは缶詰や冷凍のものとは違う味わいがありますよ。保育園でもさやえんどうやグリーンピースが登場するので楽しみに！

簡単！朝ごはんづくりのコツ

- ◎ 定番メニューを作っておくと考える手間が省けますよ。乳製品や納豆・ハム・ソーセージなどや、夕食のおかずを多めに作って温めるだけにしたたり、インスタントみそ汁やスープを利用するのもよいです。
- ◎ 体を温めるたんぱく質（豆腐や卵）や手軽にプラスできる乾物（わかめや切干大根）などの食材を汁にプラスすると栄養価がアップします。
- ◎ 主食・主菜・副菜・汁をそろえると栄養満点
 - 主食（ごはん・パン）で頭をシャキッと目覚めさせます。
 - 副菜（野菜のおかずや果物）でおなかの調子を整えます。
 - 主菜（卵・豆腐・乳製品）で体を温めます。



こんなお手伝いできるかな？！

- ★ 納豆をかき混ぜる
- ★ 卵を割る
- ★ パンの上にハムやチーズをのせる

できることからチャレンジしてみましょう！

ぼくも
つくったんだよ！

ありがとう、
おいしいわ♡



イラスト出典：農林水産省Webサイト

◎ 帰宅後、トイレの後、調理前、食事の前にはせっけんを手をよく洗いましょう。