

給食だより

6年度春号

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です。よろしくお願いします。

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。

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の調子がいい給食が「楽しくおいしく」食べられますよ！

「ねむくて朝ごはんが食べられない」そんな時は

○太陽の光を浴びる

○朝ごはんのお手伝いをする など

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！



春の旬「まめ類」



「さやえんどう」「グリーンピース」「さやいんげん」「そらまめ」など、まめ類は春から初夏にかけて旬をむかえます。

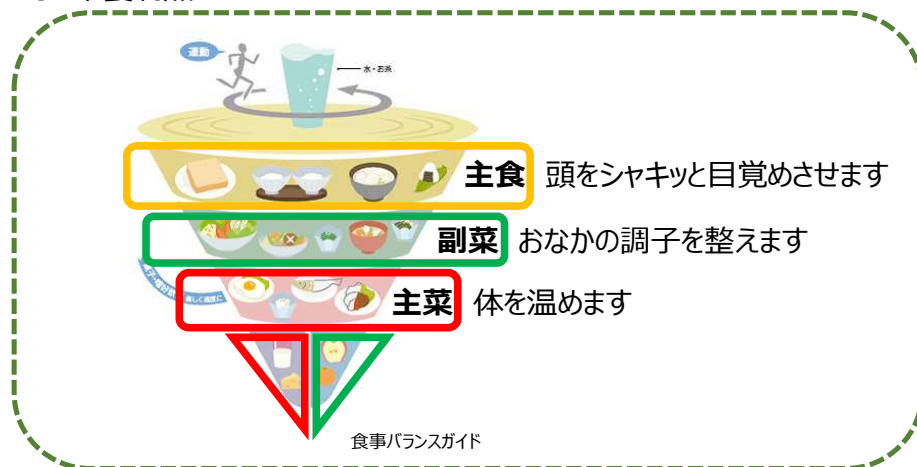
さやえんどうの「すじとり」やグリーンピースやそらまめの「さやだし」は指先を使うので子どもたちのお手伝いにぴったりです。

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。

保育園でも登場するので楽しみに！

朝ごはんには食べるものなあに??

◎主食(ごはん・パン)・副菜(野菜のおかずや果物)・主菜(卵・豆腐・乳製品)をそろえると栄養満点。



◎定番メニューを作る。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とよいです。

◎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。

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で手をよく洗いましょう。