

4月給食だより

2022年4月1日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 栄養士

ご進級・ご入園おめでとうございます。春の訪れと共に、新しい1年がスタートします。
4月の給食は、子どもたちにとって食べやすいメニューを多くしました。子どもたちの笑顔と成長を支え、美味しく安全な食事の提供に取り組んでいきます。どうぞよろしくお願い致します。

給食について

- 自園調理の完全給食を実施し、加熱による温度管理や消毒を図り、徹底した衛生管理を行っています。
- 食材は江東区内や近隣区の信頼できる業者より納品された安全で新鮮なものを使用しています。
- かつお節から出汁を取り、旬の食材を取り入れ、素材の味を生かした美味しい給食づくりや季節感のある給食づくりを心掛けています。
- 行事の日には、子どもたちが喜ぶ行事食を提供しています。
- 感染症対策により、食具を使った形での提供を行っています。



☆朝ごはんを食べましょう☆

一日を元気に過ごす上で、朝ごはんを食べることはとても大切です。朝ごはんを食べることでプラスになることはたくさんあります。

- ・体温を上げることで体が活動的に。
- ・噛むことで脳の働きが活発になる。
- ・血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ・腸の働きが高まり、排便しやすくなる。

エネルギーとなる炭水化物、体温を上昇させるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれる野菜や果物をバランスよく食べるようにしましょう。

しっかりと朝ごはんを食べ、体を目覚めさせて元気に登園できるといいですね。

3月食育集会

3月8日に「食事のマナー」をテーマに食育集会を行いました。「いただきます」はいろいろな動物や植物の命をいただくことから、「ごちそうさま」は食材を育てる人、収穫する人、作る人へ「ありがとう」の気持ちを込めて言うということを伝えました。食事の姿勢の話では、どうすればカッコいい姿勢になるのかみんなで一緒に考えていきましたが、一生懸命応えて積極的に参加している子どもたちの姿がありました。普段から正しい姿勢で食事ができるようにぜひご家庭でも意識してみてください。



給食レシピ~セサミトースト~

<材料 1枚分>

- ・食パン 8枚切り1枚
- ・バター 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・白すりごま 小さじ1/2
- ・ねりごま 小さじ1

<作り方>

- ① バターを常温に戻しておく。
- ② ボウルにバター、砂糖、白すりごま、ねりごまを入れ、練り合わせる。
- ③ ②を食パンにぬる。
- ④ トーストで約5分焼く。