

給食だより



入園・進級おめでとうございます！

子どもたちの心も体も豊かに育つよう、食材本来の味を活かしたおいしい給食づくりに励んでいきたいと思っております！！よろしくお祈りいたします☆



♡♡春野菜♡♡ 今だけしか食べられない、旬を感じられる野菜です★

菜の花・・・ビタミン・ミネラル・食物せんいそれぞれが豊富にバランスよく含まれていて栄養価の高い野菜です。



炒め物やスープに入れるとビタミンを無駄なく摂ることができます。

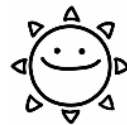
たけのこ

筍・・・食物せんいが豊富で、便秘解消・大腸がん予防などの効果が期待できます。芽が出て10日で竹になってしまうので、旬の今しか食べられない生筍です☆



しっかり寝てしっかり食べて思いっきり活動しよう！

朝ごはんを食べると



1. 睡眠中に下がった体温が上昇します。
2. 体と脳にエネルギーが供給されます。
3. 腸が刺激され排便習慣がつかます。

「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう！！

起きたらまず、朝の光を浴びましょう！

わたしたちの体内時計は25時間周期です。そのままにしておくと1日に1時間ずつずれてしまいます。朝の光を浴びることで体内時計をリセットし24時間周期に修正しています。

☆忙しい朝に役立つ常備菜☆

切干大根、きんぴら、ひじき煮など、夕飯で多めに作るとすぐに食べられ便利です☆

切干大根の煮物【大人2人子ども2人分】

切干大根・・・30g

人参・・・1/4本

油揚げ・・・1枚g

ちくわ・・・1本

だし汁・・・1カップ

みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

1. 切干大根をたっぷりの水で戻し水気をきる。
2. 人参、油揚げは千切り、ちくわはたて半分に切ってから輪切りにする。
3. なべに調味料と2の野菜を入れ汁気がなくなるまで煮詰める。

給食職員の紹介

☆小栗沙紀（管理栄養士）関口さやか（栄養士）熊谷孝子（パート調理員）

♪食事の悩みや給食のレシピについてなど、お気軽に給食室に立ち寄って下さいね！

