

給食だより

2006年



あぞら保育園 給食室

ご入園・ご進級おめでとうございます！

今年度も、給食の時間を楽しみにしてもらえ
るような給食、そして子どもたち一人ひと
りの「心」と「体」が健やかに成長する給食
を作っていきますので、どうぞよろしくお願
いします！

また、ちょっとしたことで食事について
困った事がありましたら、いつでも給食室に
立ち寄って下さいね！



★職員紹介★

望月シゲ子(もちづきせんせい) 調理師

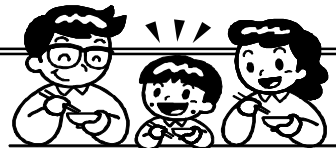
中津野文子(なかつのせんせい) 調理師

中津野佐知子(さちこせんせい)
調理員

田口いくよ(たぐちせんせい)
調理員



《今月のテーマ》 朝ごはんを食べよう！



一日の始まりのエネルギー源は「朝ごはん」！朝ごはんを食べることで脳が目覚め、初めて活動態勢にスイッチが入ることができるのです。また、脳は寝ている間でもエネルギーを消費しています。そのため、午前中の脳の活動のためにも朝ごはんは大切なのです。朝ごはんは体と脳のウォーミングアップ！子どもたちが一日元気に過ごせるように毎日朝ごはんを食べましょう！

すぐに作れる！カンタン朝食



トースト

食パンをただ焼くだけではなく、むくだけで食べられるスライスチーズを乗せて焼けば、たんぱく質・カルシウム補給ができます！

みそ汁やスープ等

人参・キャベツ・玉ネギ・ワカメ等、具がたっぷりの汁物は一度で多くの野菜を食べることができます。

ひじき煮

朝からひじき煮を作るの大変ですが、夕飯の余りがあれば朝食に使えます。ごはんと一緒に炒めれば「ひじきチャーハン」、温かいごはんに混ぜれば「ひじきごはん」に！

卵焼きやオムレツ

溶いた卵にカットしたとろけるチーズを混ぜて焼くだけ！チーズ以外にも、納豆もおすすりめです

さらに付け合わせとして、トマトやいちご、きゅうりやレタス等を添えればビタミンを補給することができます、ヨーグルトや牛乳をつければカルシウムを補給することができます！できるところから少しずつ始めていきましょう！