

給食だより

平成19年3月28日(水)

谷津保育園



★入園・進級おめでとうございます！！★

いよいよ新しい年度がスタートしました。園では1日に必要とする栄養給与量の40%を幼児が昼食と午後のおやつから、50%を乳児が朝のおやつと昼食と午後のおやつから供給できるように献立を作成しています。

また、玄関脇に昼とおやつサンプルを展示するケースがあります。盛りつけ量はさくらんぼさん1人分です。お迎え時に「今日は何を食べたのかな？」と覗いていって下さいね！！

サンプルケース脇には保育園で人気のメニューがレシピになって置いてあります。お家での料理のヒントにぜひお使いください。



給食の職員の紹介です

★ 野々田 葉月 栄養士

★ 岩佐 オリビア 栄養士

(4月末まで)

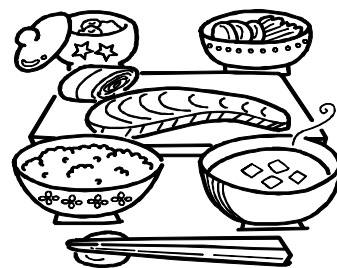
★ 玉田 喜代子 栄養士

★ 佐藤 あつみ 調理員



今年度よりオリビア先生に代わって谷津保育園に仲間入りします野々田です。どうぞよろしくお願いします☆

朝ごはんのヒント



パンの朝ごはんのときは・・・

パンにジャム・バターだけでは体を温めるたんぱく質が不足してしまいます。ソーセージや目玉焼きなどをプラスして補いましょう。忙しい朝にはスライスチーズなども役立ちます。さらに野菜や果物を加えればバランスのとれた朝ごはんに！！ミニトマトなど洗うだけの野菜を活用すると便利です。

ごはんの朝ごはんのときは・・・

夕食で余ったご飯をおにぎりにして冷凍しておく便利です。ごはんのときは納豆を加えればたんぱく質も補えます。納豆パックは冷凍しておくことも可能です！！

汁物を具沢山にして野菜を補うのもひとつの手です。前日の夕食で多めに作っておくなど工夫しましょう。

ただ、暖かい日などは腐りやすいので注意が必要です。

朝食を食べよう！！

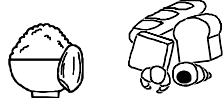
～給食室からのお願い～

朝食は1日のエネルギー源であり生活のリズムをつくるために大切です。また、朝食には①排便を促す②午前中の元気をつくる③3食のバランスを保って肥満を防ぐなどの役割があります。どんなに忙しくても朝食を食べる習慣は身につけていきたいですね。

★朝食には次の3種類がそろうようにしましょう★

○脳や体を動かすもと (炭水化物)・・・エネルギー源です。

ごはん・パン・麺など



○体を温めるもと(たんぱく質)・・・体温を上昇させ活動モードに。

魚・肉・卵・大豆・乳製品など



○体の調子を整えるもの (ビタミン・ミネラル)

・・・免疫力を高め、風邪などの感染を防ぎます。

野菜・果物・海藻類など



☆今月の幼児月平均栄養給与量☆	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	511	19	18.9	62.7	270	1.7	94	0.34	0.44	31	2.2