

給食だより

4月号

赤城保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます

今年は春の訪れが早く、桜も散りはじめ暖かい日が続いていますね。
4月は芽吹きの子供たちだからか、気持ちがワクワクしますね！子どもたちは新しい帽子をかぶり、新しいクラスと環境に戸惑いながらも「やる気」を感じます。
まずは今年も『早寝、早起き、朝ごはん』をスローガンに、子どもたちの育ちをサポートできる【給食だより】になれば…と思っています！！



《早寝、早起き、朝ごはん》



毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きして朝ごはんを食べることがとても大切です。文部科学省では、十分な睡眠、バランスの摂れた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣を社会全体で推進しています。
文部科学省HP 抜粋

保育園としても何度もお伝えして耳にタコができてきている方もいらっしゃると思いますが、子どもの成長の土台としてかせないものと思っています。

先ず朝6時には起きて太陽の光を浴びる生活を始めましょう♡

そして美味しい朝ごはんを食べましょう！！

それでもなかなか規則正しい生活習慣を身に付けるのは簡単なことではありませんが、少しずつでも変えていけるといいですね
今年度は《早寝早起き朝ごはん》の情報をたくさんお届けします！



【人気のおにぎり🍙】

保育園の給食で出るちょっと変わったおにぎりをご紹介します。

【しらすのおにぎり】

①しらすをゴマ油で軽く炒めてお醤油を入れます。②①をほっかほかのごはんとまぜて…で・き・あ・が・り

【おかかちーずおにぎり】

①かつお節にお醤油を入れて混ぜます。②さいの目に切ったプロセスチーズを①と混ぜます。③①と②をほっかほかのごはんと混ぜれば…で・き・あ・が・り

※プロセスチーズはミックスチーズでもOK



毎月19日は「食育の日」です

春キャベツ

「春の野菜」の代表格「春キャベツ」。旬のキャベツは美味しいですね。春キャベツは冬キャベツに比べてカロテンが3倍ビタミンCが1.3倍その他ビタミンやミネラル食物繊維も豊富に含まれています。また芯部分は特にビタミンが豊富です。春キャベツは芯の部分も柔らかいので芯も残さず食べてくださいね！

