

10月の給食だより

朝ごはんをしっかりと食べよう！

だんだんと気温も下がり、園では運動会の練習がはじまりました♪元気いっぱい練習するためにおうちでしっかりと朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう！

☆どうして朝ごはん大事なの？どうしておやつを食べるの？☆

朝は1日のスタートです。朝ごはんをしっかりと食べることで脳や内臓などが活性化され、からだは正常に働きます！元気いっぱい過ごせるように毎日、朝ごはんを食べる習慣を身に付けていくことが大切です。体の小さい子どもはエネルギーの消費が早く一度に多くのエネルギーを蓄えることができません。なので栄養補給するためにおよつの時間を設けています。おやつを食べる時間や食べ過ぎに気をつけましょう！

☆どんな朝ごはんがいいの？☆

忙しい朝に料理をするのはとても大変です。また、朝ごはんを食べる習慣がない人がいきなり朝ごはんを食べるよう習慣づけることは容易ではありません。そんなときは、朝にすべての栄養をバランスよく摂ろうと思わなくても大丈夫です！下記のメニューは簡単朝食の一例です。また食事に迷ったら保育園の給食担当者まで気軽にご相談ください！

～手軽に栄養が摂れる朝ごはん献立例～

くだもの

加熱調理なしで食べられて
ビタミンが豊富です。



ツナマヨ海苔巻き

朝でもたんぱく質を摂るのは大切です。ツナ缶は加熱調理なしで手軽に使えます。また、マヨネーズなど子どもの好きな味にして食欲のない朝で手軽に食べられますよ！

＝作り方＝

広げた海苔の上にご飯をのせ、マヨネーズとツナをのせてからクルクルと巻けば完成！

好みのサイズに切ってね



ウィンナー入り野菜スープ

忙しい朝は一品おかずを作るのも大変です。キャベツやウィンナー、ニンジンなど余った野菜をたくさん入れて、おかずにもなるスープにすれば一度に効率よく野菜が食べられるのでおすすめです。

＝作り方＝

鍋に水 600cc を入れ沸騰したらウィンナー2本、にんじん1/2の1本キャベツ3枚程を入れてからコンソメ小さじ3を入れ野菜が柔らかくなったら出来上がり



☆ひまわり組☆ ～ゼリー作り～

4歳児のひまわり組さんがリンゴジュースを使ってゼリー作りをしました♪😊



ゼラチンを入れて
おいしくできるかなあ



こぼさないように！

みんなが楽しみしていたゼリー作り！
ゼリーの上に泡立てたものに乗せると
「ビールみたい！！」と喜んで食べて
いました♪



おいしい😊

☆さくら組☆ ～おにぎり作り&ピーマンの種取り～



おにぎりを握るのって
難しいな～

モグモグ♪



種が中にいっぱい！

2歳児のさくら組さんが食育でおにぎり作りとピーマンの種取りをしました♪
自分で一生懸命握り海苔を巻いておにぎりの完成です♪ピーマンは種がいっぱ
い入っていて苦戦していましたが、最後には種取りが上手になりました♪