

給食だよ!

4月

赤城保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。保育園では新しい環境の中での生活が始まります。十分な休息や睡眠と、おいしい食事をモリモリ食べて元気に過ごして行きましょう! 😊

子どもが元気になる食事

朝ごはんでエネルギーを補給しましょう!

朝ごはンは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



色々な食品を食べましょう!

おにぎり、ラーメンなど炭水化物に偏ると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。バランスを整えましょう!



夕食は早めに。夜食はひかえましょう!

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

よるだよ!



家族そろって食事をしましょう!

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。家族みんなで楽しい食卓を!!!



野菜をおいしく食べてみよう!



ほうれん草・小松菜
おひたし、胡麻和え
卵とじ煮など

しいたけ

バター炒め、まぜ
ごはん、茶わん蒸し
肉詰め



アスパラガス

ゆでてそのまま。サラ
ダにもおいしい。
クリーム和え。

