

# 給食だより

令和6年4月号 東保育園



## 朝ごはんを食べよう

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります食べないとボーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量があまり多く食べられない子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ご飯をしっかりと食べましょう。



## メニュー紹介



全部リクエストメニューです  
お別れ会メニュー

カレーピラフ・唐揚げ・  
ほうれん草胡麻和え・いちご・  
ラーメン

## 土曜日メニュー



カレーうどん  
王道の人気メニューです。



## おやつ役割って？

子ども達はおやつの時間が大好きです。おやつは子どもたちにとって楽しみの要素が強く、心の栄養となります。また子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



カニ風チャーハン  
カニかま入りのチャーハンです。かにかまの風味がアクセントになっています。

## ゆり組リクエストメニュー



カレー



油淋鶏



黒糖ロールパン



ソーセージスープ



わかめおにぎり



豚肉の胡麻揚げ



あんパン



チキンソースカツ



ハンバーグ



じゃがいももち



ぶどう&りんごゼリー



餃子



きな粉揚げパン



ブルーベリーサンド



コーンパン



ハッシュドポーク



酢豚



のり塩唐揚げ



きな粉ドーナツ



焼きそばパン