

# 給食だより

令和6年5月号 東保育園



## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ご飯を食べるためには、朝ぎりぎりまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身に付き、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活のリズムが身につきます。



## メニュー紹介



### 土曜日メニュー



#### カレーピラフ

カレーの香りとバター風味のあるピラフです。人気のあるメニューです。

## おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。出来れば手作りが安心です。子どもたちと一緒に作るおにぎりやパンにジャムを塗る手作りサンドイッチなどがオススメです。でも毎日は大変なので例えばおせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトのように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせさせてみましょう。

## 給食メニュー



凍り豆腐のオランダ煮・味付け卵・ブロッコリーサラダ・牛乳・あんパン



スパニッシュオムレツ・マカロニサラダ・かぼちゃの煮物・ほうじ茶・五目ごはん

豆腐・たまご・魚・肉をメインに副菜として野菜やいも類とバランス良く考えています。おやつもパン・ごはん・マフィンなど手作りをしています。



豚肉の生姜焼き・野菜の胡麻和え・ツナとトマトのスパゲティ



かじきの竜田揚げ・和風サラダ・スイートポテトハワイアン・牛乳・ブルーベリーマフィン

