

ご入園、ご進級おめでとうございます！

聖隷のこども園、保育園の給食は、今年度も「食べることに興味を持ち、食事を楽しみ合う子ども」に成長していくよう、保護者の皆さまと連携を取りながら提供を進めていきたいと思ひます。安心安全な食事提供のための衛生管理や良質な食材選びに気を配り、成長や発達に必要な栄養素をバランス良く取り入れ、子どもたちに喜んで食べてもらえるように作っていきたく思ひます。

また、隔月で発行するこの給食だよりや毎月発行の献立表を、ご家庭でのコミュニケーションの媒体として活用して頂きたいと思ひます。



朝ごはんを食べよう



朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんの効果



朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べて、うんちを出しましょう。



朝ごはんづくりのコツ

1・パターン化する



いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

2・夕食時に準備



朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短に繋がります。

朝ごはんのステップアップ

朝ごはんが主食だけの場合、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしながら、朝ごはんの質をあげられると良いですね。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
 ごはん	    ごはん +納豆 +しらす干し +卵	     ごはん +納豆 +しらす干し +味噌汁
 おにぎり	  おにぎり +豆腐の味噌汁	   おにぎり +味噌汁 +焼き魚
 食パン	  チーズパン +牛乳(豆乳)	   チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
 ロールパン	  卵サンド +牛乳(豆乳)	   卵サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
 バナナ	  バナナ +ヨーグルト	   バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
 シリアル	  シリアル +牛乳	   シリアル +牛乳 +果物



朝ごはんレシピ紹介

なんでも納豆和え

【材料 1人分】

カット野菜等 1/2袋
納豆 1パック
添付ダレ 1袋

【作り方】

刻んだ野菜を器に入れ、納豆と添付ダレを加えてよく混ぜる



カット野菜でも前日に刻んでおいた野菜でも生で食べられる野菜なら何でもOK。
納豆のネバリで食べにくい生野菜もまとまりやすくなります！
野菜をレンジにかけてしんなりさせると、もっと食べやすくなります。

なんでもツナ和え

【材料 1人分】

カット野菜等 1/2袋
ツナ 1/2缶
お好きな調味料 適量
(ドレッシング・醤油・マヨネーズ等)

【作り方】

刻んだ野菜を器に入れ、ツナとお好きな調味料を加えて和える

ツナは子どもたちが大好きな食材の一つです。
お手軽な野菜類を使ってツナ和えにしてみましよう！



給食の栄養

園の給食は、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%(昼食・補食2回)、幼児は45%(昼食・補食1回)で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることができる量でそれぞれの必要量を摂取しています。

今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。