



平成31年4月
すくすくどろんこの会
管理栄養士: 矢部まり子

入園・進級おめでとうございます

いよいよ新しい年度が始まりましたね！

保育園では子どもたちの健やかな成長のため、栄養のバランスを考え

お友だちや職員と、楽しい雰囲気の中おいしく食べてもらえる献立作りを心がけています。

今年度も安心安全な給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。

Instagramもやっています！！

給食やおやつを中心に、載せています。

お昼やおやつはコレを食べたんだな〜と知っていただくよい機会になりますし

たま〜にお食事のアドバイスも載せていますので

#すくすくどろんこの会 で検索してみてくださいネ！



朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。



少量でも栄養たっぷりにするポイント

・しらすや桜えび、かつおぶし、青のりなどをふんだんに使います

・子どもたちが大好きな汁物は野菜たっぷり！！が基本です

・ハンバーグや肉団子などにも細かく切った野菜をたくさんいれています

お子さんの食生活でお困りのことがありましたら、お気軽に栄養士や給食スタッフにご相談くださいね！



●子どもの「食」Q&A● Q. 野菜をたくさん食べさせたい

A. 【野菜の量】生の野菜は「かさ」が多くて、量そのものがあまり食べられません。煮物、あえ物、汁物など、煮たりゆでたりして火を通すと、「かさ」が減ります。

【野菜の種類】種類をたくさん食べさせたい場合は、和食・洋食よりも、中華料理がお勧め。中華に入っている野菜は、実はバリエーションが豊富なのです。



食べよう！
+ 魚

小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

