



食育だより



4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新生活がスタートしました。ドキドキワクワクの毎日ですね。みんなで食べる嬉しさや、食事に興味が持てるような環境づくりに努めてまいります。1年間よろしくお願いいたします。

お知らせ

園のホームページに毎日の給食を掲載しています。

開いて「給食だより/今日の給食」の
ところから見るができます。

ぜひご覧になってください。



給食だより/今日の給食

または

新着情報はこちら
から見られます。

たけのこは栄養たっぷり！

野菜の中でも食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。

また、善玉菌を増やすキシロオリゴ糖が含まれています。

高血圧やむくみを予防するカリウムも豊富です。

※たけのこの切り口についている白い粉はチロシンというアミノ酸が結晶化したものです。アミノ酸はタンパク質の為食べても問題はありません。

旬の野菜



朝ごはんを食べて

一日の始まりに良いスタートを切ろう！



朝ごはんの効果

●体や脳のエネルギーになる

●脳の働きを活発にする



●体温が上がる



●排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与え脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始め、朝の排便を促します。



時間がない朝に 完全脳食ゆでたまご



朝、食べるたんぱく質として、強い味方が卵です。ビタミンCを除き、脳に必要とされる栄養素をすべて含んだ『完全脳食』とも呼ばれる食品。

目玉焼き、卵焼きと様々に利用できますが、前の晩に茹でておけるゆで卵は、忙しい朝にうれしいメニューです。