

4月 給食だより



令和 5 年

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

おすすめメニュー

チキンのケチャップあえ

材料
 鶏肉(または豚肉) …… 150g
 薄力粉 …… 適量
 サラダ油 …… 適量

ケチャップだれ
 トマトケチャップ …… 大さじ 1 1/2
 酒 …… 大さじ 2
 しょうゆ …… 大さじ 1/2
 塩コショウ …… 少々

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。ケチャップだれの材料を合わせておく。
- ② フライパンに油を入れ熱し、鶏肉を入れ焼く。
- ③ 焼き色がつき、中まで火が通ったらケチャップだれを全体に絡めてでき上がり。

いただきます!



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期!

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- ・たんぱく質 …… 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪 …… ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物 …… 糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン …… 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル …… 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。



1組さんの別メニュー

- 4日(火) 1歳からのかっぱえびせん
- 11日(火) アンパンマンひとくちビスケット
- 18日(火) 1歳からのサッポロポテト
- 28日(金) アンパンマンふんわりコーンの提供となります。

