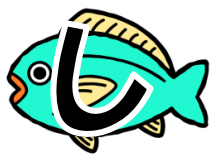


# 食育だより 5月号

# はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



|                    |                  |                   |                                  |                   |
|--------------------|------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|
| しっかり食べる事は<br>元気の基本 | よく噛んで味わって<br>食べる | 工夫した食事で感<br>性を育てる | いただきます、ごち<br>そうさま、感謝の気<br>持ちで食べる | ぐんぐん大きく育つ<br>天願っ子 |
|--------------------|------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|

新年度がスタートして1か月



子ども達は、園での新しい生活にも慣れ、園庭を駆け回り笑顔いっぱいの姿が厨房からも見られます。毎朝の園庭遊びでたくさん体を動かすことで給食の時間も賑やかで元気いっぱいおかわりの声も調理室まで聞こえてきます。

元気に1日をスタートするためには、朝ごはんがとても大切です！

## 朝ごはんを食べて元気な1日



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。

体温が上昇し体の  
調子が良くなる

エネルギーがゆき  
わたり元気に運動  
や遊びができる。

バランスよく朝  
食を食べると…

エネルギー源となる  
主食の糖分が脳の働  
きをよくします。

胃腸が刺激を  
受け、排泄が  
促されます。



かんたん！おすすめ朝ごはん

【時間がなくても栄養ばっちり】

バナナ + 牛乳



【おにぎりはアレンジいろいろ】

梅干し + 花かつお  
塩昆布おにぎり、ポーク卵おにぎり



【簡単トースト】

じゃこ + チーズ  
ジャムサンド、きなこサンド



【1杯で栄養満点スープ】



★前日のうちに、野菜をだし汁で煮て冷蔵保存。

朝に味を調べて完成。

★花かつおを細かくしお椀に入れ、味噌(大さじ1)も

入れお湯を注ぎかちゅーゆーの出来上がり。

(どちらのスープにもトッピングにねぎ、わかめ、

豆腐を入れると栄養 up)