

# 給食だより



4月

平成26年3月26日(水) 城南園 No. 1

## 朝ごはんを毎日食べましょう



### 新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で会う友だちや先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力をしていきたいと考えています。

給食担当者 栄養士 山田 郁子  
調理員 熊谷 美穂子

一日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることがたいせつです。新年度を機に、家族みんなで朝食習慣を見直してみましょう。



### 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。



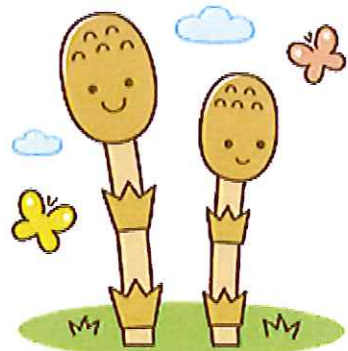
## 今月のテーマ

### 食育＝食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

保育園の食事に慣れ、

楽しくたべましょう。



### 栄養のバランスも大切に

和食の食事の例



乳製品も組み  
合わせて



洋食の食事の例



食事は主食、主菜、副菜、汁物をそろえると栄養がバランスのよい献立になります。この4つをそろえるように心がけましょう。忙しくて時間がない時など、おにぎりやゆで卵、ミニトマト、バナナ、ヨーグルトなどの手軽に用意できるものや、作り置き料理などを活用しましょう。

