



2025年4月 給食だより 矢中保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。

子どもたちは入園・進級と新しい環境の中での生活が始まりました。子供たちが安全に楽しい園生活が送れるよう、給食室の方でも安心安全で美味しい給食を提供出来るよう努めていきたいと思っておりますので、今年度もよろしくお願い致します。

＜早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをつくろう！＞

早く就寝することで、朝もすっきり早く起床できるため、夜はテレビなどの刺激の強い光は遅くまで見過ぎないように注意しましょう。

また、早起きからの1日のリズムづくりのポイントは、朝ごはんをよく噛んで食べる・昼間、よく運動する・朝、カーテンを開け、陽の光を浴びるなどです。

＜朝は、味噌汁やスープをプラスして「はなまる朝ごはん」＞

★脳が働くエネルギーは糖質…主食(ごはん・パンなど)

糖質は、体温を維持する・疲労回復に役立ちます。

糖質の摂取量が多いと…食後の血糖値が急激に上がってしまい、太りやすくなります。

糖質の摂取量が少ないと…集中力・思考力・判断力・注意力の低下や疲れやすくなります。

★体を温かくするたんぱく質…主菜(納豆・焼き魚・目玉焼きなど)

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、毛髪などの身体をつくる材料となる栄養素です。たんぱく質には動物性と植物性があります。偏りがないよう、バランスよく摂取しましょう。たんぱく質は、納豆・高野豆腐・きな粉・のりからもしっかりとることが出来ます。

★ミネラルやビタミンの補給…副菜(味噌汁・スープ・サラダなど)

健康を維持するためには欠かせない栄養素です。

野菜や果物に多く含まれています。また、体内でほとんど合成できないため、食物から摂取する必要があります。

●お誕生日会メニュー

4月25日(金)

豆腐ハンバーグ

ポテトサラダ

オレンジ

■おやつ: ももケーキ

★春の旬の食材★

春キャベツ…ビタミンCや食物繊維が豊富で、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける働きがあるというキャベジンが含まれています。

