

らがつ南大立表  
プラスα

## 食べるの大好きだよ

2021.5.10 山内保育園 給食室

入園・進級から早1か月が過ぎ、新しい環境にそれぞれの子どもたちが少しずつ慣れてきたように思います。泣き声が減り、先生やお友達と遊ぶことが増えて、給食やおやつも嬉しそうに食べる姿をよく見かけるように。たまになあとも私たちも嬉しく思っています。給食やおやつってどんな味なのかなあと思われる保護者の方もいらっしゃると思いますが、昨年度より試食会の実施が難しく、園で食べてもらう機会がなく、私たちとしても残念に思っています。少しでも保育園の味が伝えられたらいいなと考え、今年度は給食室の前にレシピの紙を不定期ではありますが置きたいと思っています。展示食を見に来て頂いたときなどに、ぽろと自由に手に取って持ち帰り、晩ごはんやおやつヒントにしてもらえたら嬉しいです。

“このレシピ知りたい” “これってどうやるの？” など保護者の方からのリクエストや疑問・質問などありましたら直接給食室にお声かけいただいても大丈夫です。

### ☀️ 朝ごはんを食べよう ☁️

朝食は一日の生活のスタートです。目覚めの身体はエネルギー不足で体温は低め... 朝ごはんを食べることによって体温が上がり、眠っていた目や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてけがにつながったり、イライラしたりと元気に活動することが出来ないので、朝ごはんを食べるには朝ギリギリまで寝ていると食欲がでないので早寝・早起きが大切です。忙しい朝ではありますが、ごはんやパンと肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質も一緒に摂り、一日を元気に過ごしてほしいと思います。

< 出来ることから始めよう!! >

朝から食欲が低い... ギリギリまで寝ている時間がない... といった日もあるかもしれませんが、そんな時は、牛乳や野菜ジュース・バナナなど何か1つでも、少し時間があるときは、おにぎりやサンドイッチに具だくさん味噌汁やスープなどでバランス良く! たっぷり時間がある時はさらに食品数を増やしてみて下さい。\* コンビニ食材も上手に活用して good!!