

4月の給食だよ！

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。また一つお兄さんお姉さんになって、ちょっと得意げな顔をしているかわいい子どもたちの表情を見ていると、これからの一年がとても楽しみです。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、好きな食べものが多くなるような給食を作っていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

今月の目標！

朝ごはんの大切さを知ろう！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。今月は、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

朝ごはんでは3つのスイッチオン

主食



★パワーの素★
ごはん・パン
めん類・もちなど

主菜



★体をつくる素★
目玉焼き・焼き魚
納豆・ハムなど

副菜



★体の調子を整える★
おひたし・サラダ
煮物など



脳のスイッチ **ON**

脳のエネルギーになり、
脳が活発に働きます。



体のスイッチ **ON**

体が目覚めて、
体温が上がります。



おなかのスイッチ **ON**

排便を促します。

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると脳が動き始めて、朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？

～みんなも持ってる！4つのランチョンマット～




副菜 やさいやキノコなど		主菜 肉や魚など
主食 ごはんやパンなど		汁物や調味料 だしやみそなど

保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時間が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実施しましょう。

みんなで食べよう！4月の注目食材！

キャベツ

キャベツは、骨や歯を強くし、胃や腸を守る働きがあります。



…今月のたべものなぞなぞ…

しょうぶにつよい
カレーって なあに？
こたえ▶カツカレー