



給食だより

令和7年4月

ぼけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 岡田 尚大

ご進級・ご入園おめでとうございます。

今年度も新しい場所での生活が始まります。子ども達は、新しい友だちや新しい環境にわくわくした気持ちと緊張した気持ち、そんな2つが混ざった4月かと思います。

4月の給食は、子ども達の様子を見ながら食事段階を知り、丁寧に関わっていく為、2週間サイクルでメニューを提供していきます。早く園生活に慣れ、園生活や給食が楽しみになるよう「おいしく安全な食事」を提供していきますので宜しくお願い致します。



☆朝ご飯を食べましょう☆

朝食は一日の生活のスタート。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガに繋がったりと、元気に遊ぶことができません！

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源💡

お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです☆おにぎりはラップを使うのでお皿も手も汚れず、洗い物も少なくて済みます。また、具材の入ったスープやみそ汁を入れるとその他の栄養も取れるので望ましいです。

もうひとつ大切なのが、たんぱく質です。朝食でたんぱく質をとる人と取らない人では「しっかり摂った人は、周囲の人をより受け入れることができた」という研究結果出ているそうです。

少しでも良いので朝食のメニューには、ぜひたんぱく質を一緒にとってください。

周りの人にやさしく接することができ、穏やかな1日を過ごせるようになります。

たんぱく質の中でも卵は取り入れやすのでおすすめです！！

簡単な調理法ですと、ゆで卵はお手軽です。



☆4月 旬の食材☆

4月19日は食育の日です。子育てに仕事とお忙しい毎日かと思いますが

心も身体も健康に過ごす為に

☆1日3食、バランスと取れた食事、安心出来る人の食事☆

がとても大切になってきます。

【春きゃべつ】

◎春きゃべつは秋に種をまき、春から初夏にかけて

収穫されるきゃべつで、葉が柔らかくみずみずしいのが特徴！

☆購入時の豆知識☆

・外葉がついていて新鮮なもの・軸が500円玉くらいのもの

がおススメです！

【じゃがいも】

◎春の新じゃがは水分を多く含んでおり、普通のじゃがいもより柔らかいのが特徴！

☆購入時の豆知識☆

・ふっくらとして丸みのあるもの・しわ傷が少ないもの・表面が滑らかで凸凹が少ないもの

・芽や皮が緑がかっていないもの・固さと重量感があるもの

がおススメです！

【アスパラガス】

◎旬始めて出荷されたばかりの物は甘みが強く、美味しく食べられるのが特徴！

☆購入時の豆知識☆

・色が濃く鮮やかなもの・まっすぐ伸びているもの・茎が太くて均一なもの

・穂先がしっかり締まっているもの

がおススメです！

