



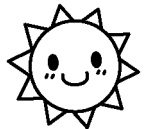
# 給食だより 4月

## ご入園、ご進級、おめでとうございます

春光のうらかな日となり、新生活に胸を躍らせていることと思います。保育園でのおともだちや先生方との楽しい時間や、健やかな心と体を育む一助となれるよう、おいしい給食をご提供させていただきます。

### ● 一日の元気をつくる 朝ごはん

一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、おとなにとっても子どもにとっても大切です。朝ごはんをしっかり食べてから、登園するようにしましょう。



### ● 朝ごはんは目覚ましスイッチ



わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給しているのです。

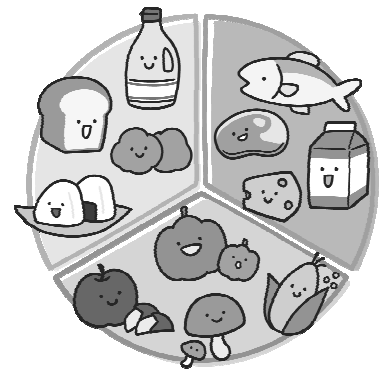
また、朝ごはんをよく噛んで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣につながります。

このように、朝ごはんは脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。

### ● 忙しい朝は手軽にとれるものを

食べ物は、体の中の働きによって3つのグループ（黄、赤、緑の食べ物）にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで、栄養バランスを整えることができます。

しかし、朝は慌ただしいので、前の日のうちに用意したり、夕食の残りをアレンジしたりするとよいでしょう。また、混ぜごはんや野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスがよい朝ごはんになります。



## 🍷 今月の野菜 in 給食 🍷



ニラは中華系のスープに入っていたり、ぎょうざやらまんじゅうなど、給食でも中華献立に入っています。

野菜の中でもβ-カロテンの含有量はトップクラスで、目や皮膚などの健康維持に役立ちます。また、ニラ独特の匂いの元であるアリシンには強い殺菌効果や抗酸化作用があり、ビタミンB1と結合すると疲労回復をサポートしてくれます。油と一緒に調理すると分解されにくくなるので、炒め物などもおすすめです。