

# 給食だより

令和3年  
4月号  
給食室 高尾

ご入園、ご進級おめでとうございます。

保育園では、安心、安全、愛情のこもった給食を提供しています。子ども達が「みんなで食べると美味しいな!」「今日の給食楽しみ!」と思ってもらえるように給食室皆で力を合わせて頑張っていますので、今年度もよろしくお願ひ致します。

## 朝ご飯をたべましょう!

朝ご飯は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える大切なことです。

### 朝ご飯の効果

- 体温を上げることで体が活動的になります
- 血糖値があがり脳にエネルギーを送ります
- 噛むことで脳が目覚めます
- 胃腸が活発になり便秘解消につながります
- 1日の食品数が増えます



### 朝ご飯のバランスは?

- 主食・・・**熱や力になる**  
ご飯、パン、シリアル
- 主菜・・・**発育に欠かせない**  
肉、魚、卵
- 副菜・・・**体の調子を整えるビタミン等**  
サラダ、お浸し、果物

プラスで牛乳やヨーグルト等の乳製品等があるといいですね!

下記の内容を心がけて給食を作っています

## 献立内容について

- ♪旬の食材を豊富に使用し季節を感じられるようにしています
- ♪アレルギーのお子さまも安心して食べられるように、パンは卵、乳抜きです
- ♪行事食やイベント食は、日本の文化を伝えられるように見た目等を工夫しています
- ♪給食は、盛り付け量やカットのしかたを個々に合わせ、食べやすくして提供しています
- ♪栄養バランスを考え、ご飯は雑穀米、押麦、胚芽米を取り入れています



## チップスサラダ

<大人2人分、子ども2人分>

### 作り方

- キャベツ・・・1/4個
- きゅうり・・・1本
- コーン缶・・・20g
- ポテトチップス・・・少々

### ドレッシング

- 酢・・・6g
- 砂糖・・・3g
- 油・・・5g
- 塩・・・少々

- ①キャベツを千切りにして茹で冷まします。
- ②きゅうりは、半分に切りスライスします。
- ③ドレッシングを作成します。  
酢、砂糖、油、塩をボールに入れよくかき混ぜます。
- ④水気を切った野菜と、コーン缶を合わせ、ドレッシングを入れよく混ぜ合わせます。
- ⑤最後に砕いたポテトチップスをふりかけ出来上がりです。



野菜が苦手なお子さまもポテトチップスがあると喜んで食べています!