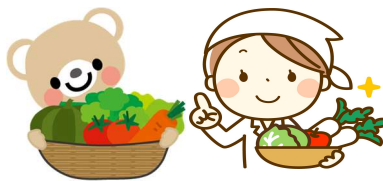


食育だより



令和2年 5月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

給食が始まります！！

今年度から厨房でおいしい手作り給食を提供します。幼稚園では、子ども達が笑顔になる献立になるように、旬の食材を使った安全でおいしい給食、そして温かい食事作りを行っていきます。子ども達が「食」に興味を持てるように、職員一同、日々工夫をこらしてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

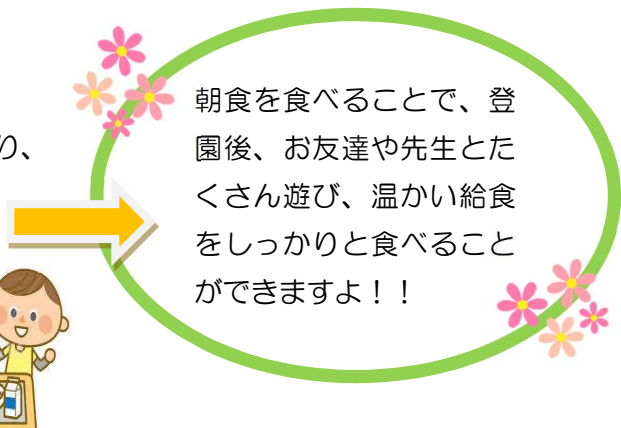
食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる幼児期は重要な時期になります。春休みや休園中の生活習慣の乱れはありませんか。整えるために、まずは食生活の改善をしてみましょう。

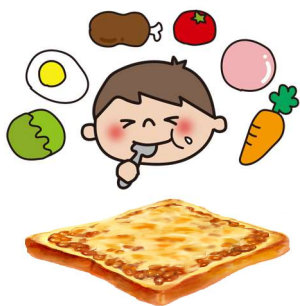
朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスになることばかりです。

- ★体温を上げることで免疫力がアップし、体が活動的になり、感染症予防にもなります。
- ★血糖値を上げて脳にエネルギーを与えます。
- ★噛むことで、脳が目覚めます。
- ★1日の食品数が増えます。
- ★胃腸が活発になり、便秘解消になります。



朝食を食べることで、登園後、お友達や先生とたくさん遊び、温かい給食をしっかりと食べることができますよ！！



簡単朝ごはんレシピ 🍞

エネルギー 308kcal
たんぱく質 16g
脂質 13g
塩分 1.6g

<材料> (1人分)

- ・食パン (8枚切り) 1枚
- ・キャベツ 1/2枚 (お好みの量)
- ・納豆 1P
- ・マヨネーズ 小1
- ・しょうゆ 小1/2
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・のり 少々

- ① 食パンに千切りキャベツ、マヨネーズとしょうゆを混ぜた納豆をのせます。
- ② ①の上に小さく切ったのりとチーズをのせて、トースターで焼いて出来上がり！！
それにフルーツ、ヨーグルト又は牛乳をつけるとバッチリです☺
忙しい朝でも手軽に出来ますのでぜひ作ってみてください。

