

食育だより



令和3年 4月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

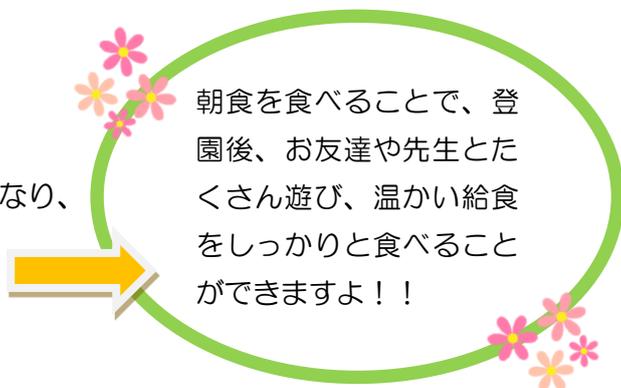
令和2年度からスタートした自園給食ですが、お友達と楽しく、嬉しそうに給食を食べる子ども達の表情を日々、見ることができとても嬉しく感じております。幼稚園では、子ども達が笑顔になる給食になるように、旬の食材を使った、安全でおいしく、そして温かい食事作りを行っていきます。食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる幼児期は重要な時期になります。幼稚園の食育を通して、みんなで食べる喜びや「食」に興味を持てるような環境作りに努めてまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

また、4月から月火木金は給食、水はランチメニューになります。4月のランチメニューは園生活に慣れるまで、軽めの食事になります。足りないお子さんは、お家で補食を追加して頂きますようお願い致します。

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！！

鮭と塩昆布のおにぎり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 234kcal |
| たんぱく質 | 10.7g |
| 脂質 | 6.5g |
| 塩分 | 0.4g |



※1人分の栄養価になります。

<材料> (2個分)

- ・炊きたてのご飯 180g
- ・甘塩鮭の切り身 60g (1切)
- ・塩昆布、白ごま 大1/2ずつ
- ・焼きのり 全形1/2枚

- ① 鮭はアルミホイルに包んで中火で7分蒸し焼きにして、ほぐします。
- ② ごはん、鮭、塩昆布、ごまを混ぜ合わせ、ふわっとにぎり、のりをまいて出来上がりです。