

食育だより



令和4年 4月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

コロナ禍の中での給食の時間ですが、子ども達はしっかりと黙食を頑張っています。中でも、日々、嬉しそうに給食を食べる子ども達の表情を見ることができ、とても嬉しく感じております。今後も、幼稚園では、感染対策をしながら、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。今後も、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月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、人気の高いメニューを取り入れています。そして、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！！

ツナコーントースト

エネルギー	305kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	18g
塩分	1.3g

※1人分の栄養価になります。



<材料> (2枚分)

- ・食パン (8枚切) 2枚
- ・キャベツ 1枚
- ・ツナ 1缶 (70g)
- ・コーン 大4
- ・マヨネーズ 大4

- ① キャベツは千切りにする。
- ② ツナ・コーン・マヨネーズを混ぜる。
- ③ 食パンに①をのせて、トースターで焼く。

それに、フルーツ、ヨーグルト又は牛乳をつけると昼食まで元気いっぱい遊ぶことができますよ！
ちなみに我が家では、バナナヨーグルトを朝食の定番にしております。