



ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かな春の風につつまれ、新年度のスタートを迎えました。

給食室では、毎日の給食が子どもたちにとって楽しい時間になるよう、旬の食材を使った安心で美味しい食事を作っていきたいと思います。

どうぞよろしくをお願いします。



朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり元気に遊ぶことができません。お友だちとたくさん活動できるよう朝ごはんをしっかり食べましょう。

保育園のおやつでもお馴染みの、朝食にもおすすめの2品をご紹介します。



たはん
食はてね



おすすめ朝ごはん① カルシウムおにぎり

ごはん、ちりめんじゃこ(しらすでも)、青のり、チーズを混ぜ合わせ三角に握る。
※朝あまり食欲のない子は、ひとくちサイズのコロコロの形にすると食べやすいですよ。

おすすめ朝ごはん② ひじきトースト

水で戻したひじき、すりごま、ピザチーズ、マヨネーズを混ぜ合わせたものを食パンにぬり、トースターでこんがり焼く。
ひじきとパン?!と意外かもしれませんが食べやすく、子どもたちにも人気です。
是非お試しください。



ホームページで毎日の献立を載せています。定期的に更新していますので是非ご覧ください。

