



Bistro sakura



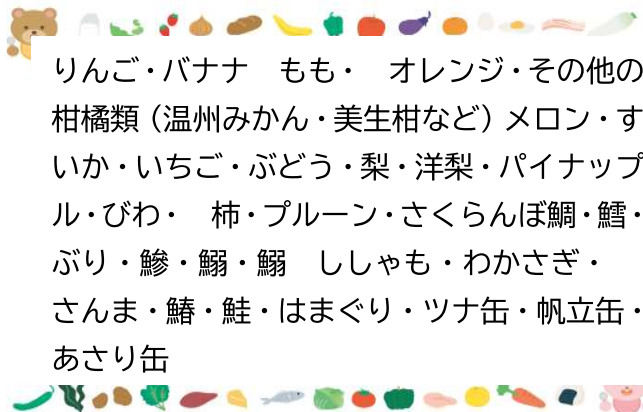
～きゅうしょくだより 2022.4月号～

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動できる準備が整います。朝ごはんを抜くとエネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたりイライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べて保育園で元気に遊びましょう。



バランスが整った朝ごはんが良いのはわかっていても、毎日きっちり準備するのは難しいものです。夕飯の残りおかずや冷凍野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるように工夫してみましょう。

保育園で使用する食材です。まだ食べたことがない食材がありましたらお試しください。



りんご・バナナ もも・ オレンジ・その他の柑橘類(温州みかん・美生柑など)メロン・すいか・いちご・ぶどう・梨・洋梨・パイナップル・びわ・ 柿・プルーン・さくらんぼ鯛・鱈・ぶり・鱻・鰯 ししゃも・わかさぎ・さんま・鱈・鮭・はまぐり・ツナ缶・帆立缶・あさり缶

朝ごはんを食べると



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、互換も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで脳に刺激を与えて脳の刺激を活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて排便を促します。

季節の食材

さやえんどう・スナップエンドウ 筍・春キャベツ・わかめ・新たまねぎ・アスパラ・菜の花・あさり・いちご



「さくらの木味噌」を作ります！



大豆

米こうじ

塩

保存容器



味噌作りの様子は Bistro 5月号でお知らせします。お楽しみに！



桜 壇

さくらの木の子どもたちは食べるのが大好きです。「おはよう」の挨拶と同時に「今日の給食は何？ おやつは？」聞いてくる子に教えてあげると「ヤッター！」飛び跳ねて喜んでくれる子もいたり、ごはんがもっと食べたくて自分のお皿を持って「おかわりありませんか？」と聞きにくるふたばぐみ、給食が食べ終わると、「ごちそうさまでした。とっても、とっても美味しかったです！」と、言ってくれる子。初めて聞いたときは涙が出そうでジーンと来ました。今は黙食ですが自然と出てしまう「美味しい😊」の言葉は本当に嬉しいです。今年も子どもたちを笑顔にする、美味しい給食・おやつを作ります！