



給食だより

2024年 4月 聖星保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます



新しいお友達や環境に、ドキドキ・わくわくの新年度がスタートします。毎日の給食が楽しい保育園生活の一助となれるよう、調理場一同、心を込めて美味しい給食を提供していきたいと思っております！本年度もよろしくお願いたします。

4月1日(月)は入園・進級のお祝いでお昼ご飯に赤飯を出します！

4月22日(月)の献立より

マカロニきな粉

みんな大好き！

【材料】(子ども2人分)

●マカロニ 30g

★きな粉 大さじ2 ★スキムミルク 大さじ1

★砂糖 小さじ1 ★塩 少々

【作り方】

① たっぷりのお湯に塩を入れてマカロニを茹でる。

② ★を混ぜ合わせ、茹でたマカロニを和える。

※大豆・大豆製品は、たんぱく質の他に日常で不足しがちな鉄・カルシウム・

ビタミン類を多く摂取することができます。



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。



朝ごはんの大切さ



“朝ごはん”は1日を元気に楽しく過ごすために、とても重要な役割を果たします。

朝ごはんを食べないと、集中力が無くぼんやりする、お腹が空いて活力が無くなる、イライラする、などの症状が現れて楽しい1日を過ごせません。

また、朝ごはんの欠食は生活習慣病の発症リスクも高めます。朝ごはんを食べない人は生活リズムが不規則な傾向にあります。例えば、夜型の生活で朝起きれず、食べる時間が取れなかったり食欲がわかなくなったりします。できる限り早寝早起きを心がけると、自然と朝ごはんを食べられるようになり、生活リズムも整っていきます。

お菓子や菓子パンだけでは栄養バランスが偏り、腹持ちも良くありません。いつものパンに、果物やヨーグルトなどをプラス、包むだけで手軽に食べられるラップおにぎりにスープや納豆をプラスすると忙しい朝でも栄養バランスのよい食事になります。ぜひ好みの組み合わせを見つけて、朝ごはんをしっかりと食べ、元気で楽しい1日を過ごしましょう。



【4月の栄養摂取量】

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	510	19.1	14.2	230	2.2	190	0.28	0.32	20	1.4
1日の給与栄養量	505	19.2	14.0	206	2.3	240	0.29	0.37	26	1.4
3歳未満児	464	17.4	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	1.3
1日の給与栄養量	445	17.0	12.5	212	2.1	206	0.25	0.35	22	1.2

※1日の給与栄養量は聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)