

ご入園・ご進級おめでとうございます。わくわく、どきどきの新年度のスタートです。様々な食体験を通して、子どもたちがどんな成長をみせてくれるのか、給食職員一同、楽しみにしています。給食の時間が、子どもたちにとって楽しい時間になるよう、安全に配慮しながら、おいしい給食作りに取り組みます。どうぞ、よろしく願いいたします。

～きらら保育園の給食の紹介～

- ◎ 献立は和食献立で、魚、豆腐、芋、海藻を中心に野菜をたっぷり使用しています。
- ◎ 「だし」は煮干し、昆布、かつお節などを使用した天然だしです。
- ◎ 旬のおいしい野菜や果物を使用します。
- ◎ 行事食や郷土食を取り入れて、献立に変化をもたせています。
- ◎ 原則、手作りの料理やおやつを提供します。
- ◎ 子どもたち一人ひとりに合わせた「食の支援」を行います。

給食に関するご質問などありましたら、気軽にお声がけください。

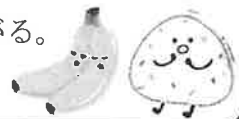


朝食が1日の生活のスタートの合図!



朝起きた時の身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体温が上がり、眠っていた身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、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の食事で量をあまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳を目覚めさせる。
- 胃腸が活発になりうんちが出やすくなる。
- 生活リズムの確立につながる。
- 朝から活発に動ける。



朝食におすすめ

～ミネラルたっぷりみそ汁(2杯分)～

- 【材料】 味噌 (15g)
 オリーブオイル (5g)
 煮干しなどの粉末だし (5g)
- 【作り方】 材料を混ぜ合わせる。
- 【使い方】 作ったみそ玉をお椀に半分ずつ入れて、お湯130mlで溶かす。
- ☞ 乾燥わかめなどのお好みの具をプラスすると、栄養価が高まります!