



城保育園 4月の食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに美味しい給食づくりを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。



朝ごはん食べてますか？



まだ眠りたいzz... 朝は、そんなお子さんを起こして登園準備やご自身の支度など、とても慌ただしくされていると思いますが、お子さん・保護者さんはきちんと朝ごはん食べていますか？「朝ごはんは1日のはまりのスイッチ」です。朝ごはんを取る事で寝ている間に消費した脳のエネルギーのブドウ糖が補われます。そして脳と体が目覚め、1日を元気に過ごせます。1回の食事量があまり多く食べられないお子さんは小さめのおにぎりや汁物または果物、乳製品などから食べる習慣をつけたいですね。



朝ごはんに簡単ピザトースト



* 食パンにケチャップ、ソースを塗り、ツナやコーン・ピーマンなどをのせてチーズを散らしトースターで焼く。ピザトーストに果物・乳製品を添えた朝食に♪前日に準備しておく朝は焼くだけで短時間で朝食が完成です。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

