

給食だより

平成30年5月号 認定こども園さくら幼稚園
栄養士 橋本 由香里

認定こども園さくら幼稚園 完全給食 2年目を迎えました・・



おかげさまで、2年目の給食も順調にスタートすることができました。
配膳時間帯となる11時から1時までの間は、7名の給食チームフル稼働で、給食を運び、子供たちに配食し、おかわりなどの対応に追われています。「おいしいよ!」「おかわりあるの?」とうれしい声が飛び交う日が多いのですが、新メニューの時はメニューを作成した私も「ドキドキ」する瞬間となります。なかなか、手を伸ばしてくれない子には、「食べてみてね。これは〇〇だからね。」と声を掛け、「うん、おいしい!」と答えが返ってきた時は、本当にうれしいものです。

今年度5月から、給食だよりを発行し、給食室の様子や子供たちの様子、更には食に関する季節の情報などを発信してまいりますので、どうぞご愛読ください。



早寝・早起き・朝ごはんを良い習慣に!



こどもたちが楽しく元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。生活の乱れは、意欲、体力、気力の低下のひとつの要因として指摘されています。早寝、早起き、朝ごはんの良い習慣が身につけられるように、ご家庭のご協力をお願いいたします。



★朝ごはんの大切さ



幼児期は体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2~3倍多く必要です。しかし、子供の胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼・嚥下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。子供にとっては、1回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。



朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床~朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。



おすすめ朝ごはん

栄養たっぷり”納豆ごはん”

給食メニューの納豆は、ひきわり納豆にチーズとにんじんと青物野菜と鰹節などを細かく刻んで和えています。最初は、なかなか食が進みませんでしたが、今では人気メニューとなっています。もちろん、納豆だけがおいしい子もいますが、ご家庭でもいろいろ試されてみてはいかがでしょうか……



給食チームの紹介です。

栄養士 橋本 由香里
調理師 堅岡 健
調理師 鈴木 麻子
調理員 及川 恵
小野寺 文
志賀 千賀子
阿部 直美



子供たちの笑顔と元気のために安全でおいしい給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

