



# 給食だより



令和4年4月  
けやきの森保育園 栄養課

## ご入園・ご進級おめでとうございます！

初めての保育園、新しいクラスやお友達、それぞれ新しい環境での生活が始まります。緊張したり、不安があったりで、心身ともに疲れやすい時期です。子ども達1人1人のペースに合わせてながら、徐々に生活リズムを整えていきましょう。

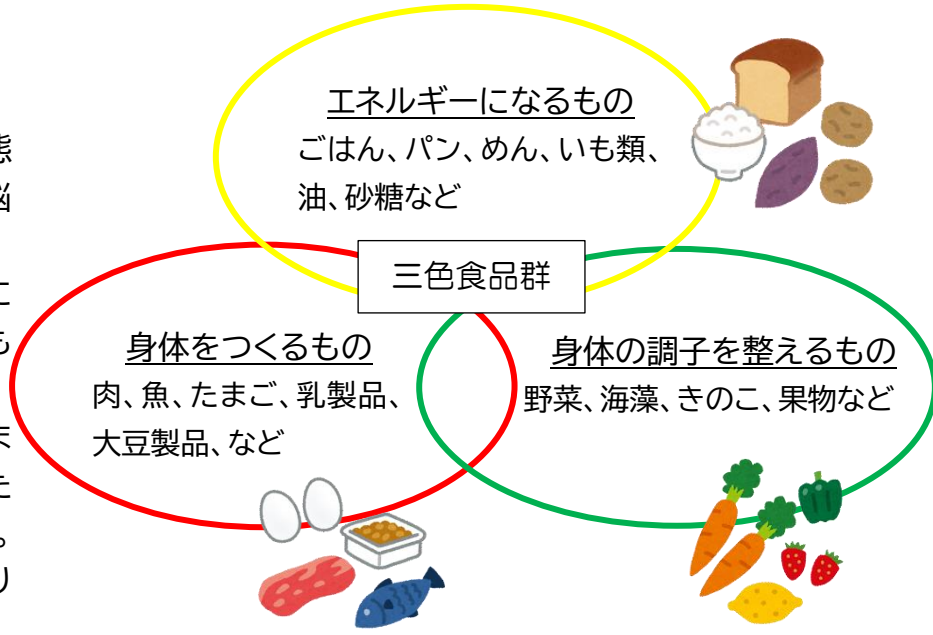
また、栄養課一同、今年度も子ども達が美味しく食べられる給食づくりを目指して参ります。よろしくお願い致します。



### 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日の生活のスタートです。朝起きたとき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、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとして怪我につながったり、イライラしたりして元気に遊ぶことができません。また、1回の食事量が少ない子ども達にとって、朝ごはんは大切な栄養源となります。

バランスの良い朝食作りには、三色食品群を意識してみましょう。前日の夕食のおかずの一部をパンと合わせて食べたり、スープ、ヨーグルトなどをプラスするのがおすすめです。1日を楽しく元気に活動できるように、朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。



### 「いただきます」と「ごちそうさま」



「いただきます」には「あなたの命を私の命にさせていただきます」という、動物や植物など、すべての生き物への感謝の気持ちが込められています。さらに、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方、料理を作ってくれた方など、食べ物が口に届くまでに関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。

また、まだ言葉の意味がわからない赤ちゃんにとっても、食事のあいさつをすることは大切です。食事のはじまりとおわりに「いただきます」と「ごちそうさま」をすることで、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 日本各地の郷土料理

昨年度は世界各国の料理を献立にとりいれていましたが、今年度は日本各地の郷土料理を提供していきます。

4月は北海道の郷土料理です。北海道は土地の半分を山地が占めており、周囲は海で囲まれています。そのため、山の幸、海の幸ともに豊富に獲れるのが特徴です。また、広大な土地と涼しい気候を活かした酪農も盛んに行われています。

給食では鮭のちゃんちゃん焼きと空知汁を提供します。ちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌で味つけしたものです。空知汁は空知地方の料理で、しょうゆ味の豚汁です。

