

4月 給食だより

青物横丁えほん保育園

進級・入園おめでとうございます。今年度も子どもたちの健やかな成長を支えることができるよう、栄養バランスのとれた給食を提供していきます。また、毎月の給食だよりを通して食についての興味・関心が深まるような情報をお伝えいたしますので、参考にいただければ幸いです。今年度もよろしくお願いいたします！



☑ 朝ごはんを食べることのメリット

- その1、** 体温が上がり、脳と身体をすっきりと目覚めさせることができる → 食事の消化・吸収によってエネルギーを消費し熱が作られ、体が温まり体も脳も活性化されます。
- その2、** 眠っている間に消費したエネルギーを補給することができる → 眠っているときにも自然にエネルギーは消費されるので朝起きた時はエネルギー切れの状態です。
- その3、** 排便をうながし便秘を予防することができる → 食事によって蠕動運動（腸の動き）が活発になることで排便を促すことができます。

東京都幼児向け食事バランスガイドを参考に、朝ごはんを含めた1日の食事について考えてみましょう！

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、幼児の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示したものです。一日の食事をコマに見立てて、バランスが崩れると上手く回らない様子を表しています。ネットサイトには下記の表よりもさらに詳しい食事の内容が掲載されており、日々の給食に加えてご家庭での食事のバランスを考える目安として活用ができます。



1 日分 3-4 主食 (ごはん、パン、麺) <small>ごはん(子ども用茶碗) たったら 3~4杯程度</small>	1 つ分= ごはん 100g 食パン 1枚 ロールパン 2個	2 つ分= パスタ 100g かけうどん 120g
4 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) <small>野菜料理4皿程度</small>	1 つ分= トマト3切 野菜の煮物やおひたし、ひじき煮など 1皿 50g前後	
3 主菜 (肉・魚・鶏、大豆料理) <small>肉・魚・鶏・大豆料理から3皿程度</small>	1 つ分= 目玉焼き1個 納豆1パック	2 つ分= 焼き魚60g 3 つ分= 唐揚げ100g
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳 たったら1本程度</small>	1 つ分= 牛乳 90ml ヨーグルト 100g	
1-2 果物 <small>みかん たったら1~2個程度</small>	1 つ分= みかん1個 りんご半分 バナナ1本	

2日(水) 進級お祝い献立

〈お昼〉 ごはん
ハンバーグ
ポテトサラダ
スープ
オレンジ

〈おやつ〉 おめでとうケーキ

9・23日(水) ベジおやつ

〈おやつ〉 春野菜チーズパン
(たまねぎ・アスパラガス)

18日(金) 良い歯の日

〈お昼〉 ごはん
さけの味噌チーズ焼き
切干大根のパリパリサラダ
すまし汁

〈おやつ〉 きな粉クッキー

24日(木) 誕生日献立

〈お昼〉 ライオンカレー
フレンチサラダ
スープ
オレンジ

〈おやつ〉 りんごゼリー