

4月 給食だより

インターナショナル不動前えほん保育園

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、参考にして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**、体温が上がリ、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。



進級・ご入園おめでとうございます 祝

【4月の行事食】

- 4日(金) 進級祝い献立
- 16日(水) お誕生日会献立
- 18日(金) よい歯の日献立

【よい歯の日】

お昼ごはん: ごはん, 鮭の味噌チーズ焼き, 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



4/18は「よ(4)い(1)は(8)」と読む語呂合わせから、日本歯科医師会が制定しました。歯ごたえのある食材を使用することで唾液の分泌を促します。また、カルシウム豊富な乳製品や小松菜、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むしいたけや鮭を組み合わせ「よい歯」になる献立を作成しました！

