

# 4月給食だよ



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
ぽかぽかと暖かい陽気とともに、新しい一年がスタートしました。  
給食室では安心・安全で美味しい給食作りを心がけ、お子様たちの健やかな成長を食事の面からサポートしていきたいと思っておりますので  
よろしくお願いいたします。

## 朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。  
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



### ① パワーの源・主食

ご飯、パン、麺類、シリアル など

### ② 筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハム など

### ③ 体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、お浸し、くだもの など

### ④ 汁物・飲み物

みそ汁、スープ、牛乳 など



## 食事のマナーを守って楽しく食べよう



食事前の手洗い



心を込めた食事のあいさつ



良い姿勢で食べる



食器・お箸等正しく使う



好き嫌いをしない



よく噛んで食べる

## おやつレシピ

### 『五平餅風おにぎり』

材料（1人分）

- ・ 炊いたご飯 60g
- ・ 赤味噌 3g
- ・ 砂糖 2.5g
- ・ 酒 0.8g
- ・ いらりごま 1g
- ・ 油 1g

- ① ご飯を好きな形に握って成型する。  
(三角・丸・俵型など)
- ② 鍋にごま以外の材料を混ぜ合わせ  
ふつふつするまで火にかける。
- ③ みそだれをごはんに塗る。
- ④ いらりごまをみそだれの上にふる。
- ⑤ オーブントースターで焼く。



携帯食、保存食としても食べられていた五平餅はお子様への補食にぴったり。  
給食室では、炊いたご飯をおにぎりにして味噌だれをぬって焼いています。