

給食だより 4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお部屋・先生・お友達と大きく環境が変わり、戸惑いながらもワクワクで胸がいっぱいの子ども達。今年度も子ども達の成長に合わせた給食を提供し、健康なからだ作りのサポートをして参ります。どうぞよろしくお願い致します。

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️

①パワーの源：主食
ごはん・パン・麺類・
シリアルなど

③体の調子を整える：副菜
野菜サラダ・おひたし・
果物など

②筋肉や血の源：主菜
肉・魚・卵など

④汁物/飲み物

朝食で体を温めよう！

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。朝ご飯をしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。