



# 給食だより



平成31年  
ながさわ保育園

## 入園・進級おめでとうございます！

4月は新しい生活のスタートの月ですね。新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか。給食には好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。今年度もいろいろな料理や食材に出会い、日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるように私たちも努力していきたいと思います。

### 朝ご飯を食べて登園しましょう！



朝ご飯は、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る役割や、生活のリズムを整える役割があります。

#### ①パワーの源・主食

ごはん・パン・麺類・シリアルなど



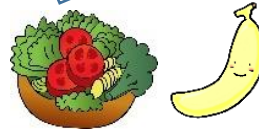
#### ②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き・焼き魚・ハムステーキなど



#### ③体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



#### ④汁物／飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



### おやつのおすすめ

おやつは食事ではとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

#### おやつのおすすめ

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



### 基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がとってもおいしくなります。

- ⑤ さ 砂糖……ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- ⑥ し 塩……少量で味が変わるので加減して入れる
- ⑦ す 酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- ⑧ せ ⑨ そ 醤油と味噌……風味が飛んでしまうので、後から入れる

