



網干保育園 給食だより

令和4年 5月

☆おやつ ◎手作りおやつ

5月	10時のおやつ	3時のおやつ
2 月	せんべい	◎パンケーキ
6 金	ミレービスケット	白い風船
7 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
9 月	ウエハース	◎マカロニきなこ
10 火	スキムヨーグルト	せんべい
11 水	スキムヨーグルト	サブレ
12 木	スキムヨーグルト	◎おにぎり
13 金	スキムヨーグルト	ビスコ
14 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
16 月	ミレービスケット	えびせんべい
17 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
18 水	スキムヨーグルト	クッキー
19 木	スキムヨーグルト	◎ハートパイ
20 金	スキムヨーグルト	◎アメリカンドック
21 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
23 月	ウエハース	◎ジャムサンド
24 火	スキムヨーグルト	せんべい
25 水	スキムヨーグルト	ムーンライト
26 木	スキムヨーグルト	◎焼きそばパン
27 金	スキムヨーグルト	ホームパイ
28 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
30 月	ミレービスケット	◎ケーキ
31 火	スキムヨーグルト	じゃこ気分

簡単手作りおやつ☆こいのぼりサンド☆

こいのぼりは、細長いせんべいやクッキーを使い、顔やうろこはチョコペン、ジャムで書きます。

甘いのが苦手な人は、マヨネーズを使っておかず系おやつにしてもいいですね。

ご家庭でもぜひお試しください。



給食目標：園の食事に慣れる

旬の食材： たけのこ キャベツ じゃがいも
たまねぎ スナックえんどう
そらまめ さやえんどう
アスパラガス

元気の素は朝ごはんから

朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。忙しさの中で流されがちな朝ごはんの重要性をもう一度振り返ってみましょう。



◎朝ごはんが大切なわけ

- ・脳を活発に働かせるため
- ・睡眠により下がっている体温を上げるため
- ・朝の排便習慣をつけるため
- ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

◎朝ごはんをしっかりと食べないと？

- ・疲れやすくなる
- ・遊びに集中できない
- ・おなかが減ってイライラする
- ・落ち着きがなくなる
- ・肥満になりやすい



◎忙しい朝には

あらかじめ何を食べるかを考えておき、前日に下ごしらえや作りおきをしておく朝あわてないで作ることができます。

(例)野菜を切っておく

卵をゆでておく

◎おいしく朝ごはんを食べるために

- ・夜遅くまで間食しない
- ・生活リズムを早寝早起きにし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせる
- ・朝にお手伝いをする