



# 網干保育園 給食だより

令和5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
1 月	ミレービスケット	◎おふラスク
2 火	ウエハース	えびせんべい
6 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
8 月	ミレービスケット	揚一番
9 火	ミレービスケット	◎ケーキ
10 水	ミレービスケット	サブレ
11 木	スキムヨーグルト	せんべい
12 金	スキムヨーグルト	◎クッキー
13 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
15 月	ミレービスケット	ばかうけ
16 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
17 水	スキムヨーグルト	しっとりクッキー
18 木	スキムヨーグルト	◎ちくわぱん
19 金	スキムヨーグルト	ロアンヌ
20 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
22 月	みかん缶	ホームパイ
23 火	スキムヨーグルト	マリー
24 水	スキムヨーグルト	◎のりまき
25 木	スキムヨーグルト	ムーンライト
26 金	スキムヨーグルト	◎パイ
27 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
29 月	ミレービスケット	◎ケーキ
30 火	スキムヨーグルト	白い風船
31 水	スキムヨーグルト	◎アメリカンドッグ

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考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきをしておくと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
- 例) 新聞を取りに行く  
朝ごはんの手伝い

### 簡単手作りおやつ☆こいのぼりサンド☆

こどもの日の「こいのぼり」をイメージしたおやつです。こいのぼりは、細長いせんべいやクッキーを使います。顔やうろこは、チョコペンやジャムで書きます。甘いのが苦手な人は、マヨネーズを使ったおかず系おやつにしてもいいですね。子どもと一緒にできる簡単手作りおやつですので、ご家庭でもぜひお試しください。

