



# 給食だより

社会福祉法人  
花巻保健福祉会  
若葉保育園  
第二若葉保育園

入園、進級おめでとうございます。新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まります。新入園児のお子さんは、お家の方も心配していることと思います。保育園では、お友達や先生と楽しい雰囲気の中で楽しく食べられるようにしています。「みんなでご飯を食べるとおいしいな!」「食べることって楽しいな!」と思ってもらえるように配慮しながら提供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。



新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ご飯を食べてから登園しましょう。

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされているため、午後9時前には寝る習慣を身に付けましょう!

## 朝ごはんを食べましょう!

朝食は、一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



### 朝簡単にバランスよく食べる方法

- 前日のおかずを利用する



- 具だくさんの味噌汁にする



- 果物や乳製品をプラスする



### 作ってみませんか 五平餅 (10個分)

(材料)

- ・米…100g
- ・もち米…80g
- ・水…180g

(みそだれ)

- ・みそ…20g
- ・さとう…20g
- ・水…10cc
- ・醤油…少々



① 米ともち米をあわせて炊き上がったら、半つぶしにして楕円にまとめ、フライパンで両面焼く。

② みそだれの材料を鍋に入れて火にかけて、よく混ぜる。

③ みそだれを焼いた

① に塗り完成。

