



給食だより



ご入園 ご進級 おめでとうございます！

新年度がスタートします。初めて入るお子さんにとっては、たくさんのお友だちと一緒に食事をするのが、初めての体験になると思います。最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友だちと一緒にの食事は、こども園の生活の中で楽しい時間の一つになっていくことと思います。

子どもたちが、1日を気持ちよくすごせるように、生活のリズムを整えてあげましょう。早寝早起きを中心掛けて、睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝食は、一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べることで、体温があがり身体にスイッチが入ります。朝食は大切なエネルギー源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんはしっかりと食べましょう

早寝早起き！

0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要されています。寝ている間に身体を休め回復し、日中の記憶を定着させる役割があります。十分に睡眠をとり朝の光を浴びることで、体温の上昇やホルモンの分泌をつかさどる体内時計がリセットされ、成長ホルモンが活発に分泌されます。また、免疫力の向上などのメリットもあります。

給食のレシピ紹介

しっぽくうどん

材料（子ども1人分） 鶏肉 15g 大根 20g 人参 10g 青葱少々 油揚げ 5g
だし汁 200g 醤油 8g 酒 みりん各 3g ゆでうどん 100g

作り方

- ①肉・野菜を食べやすい大きさに切り、鍋にだし汁調味料を入れて火にかける。
- ②茹でたうどんを器に盛り、煮込んだ①を汁ごと、うどんにかけて盛り付ける。

しっぽくうどんは、香川県の郷土料理です。秋から冬にかけて採れる数種類の野菜を、

油揚げとだし汁で煮込み茹でたうどんの上からかけて作る料理です。