

ハッピーランチ

令和元年 5月
倉賀野幼稚園
栄養士 茂木

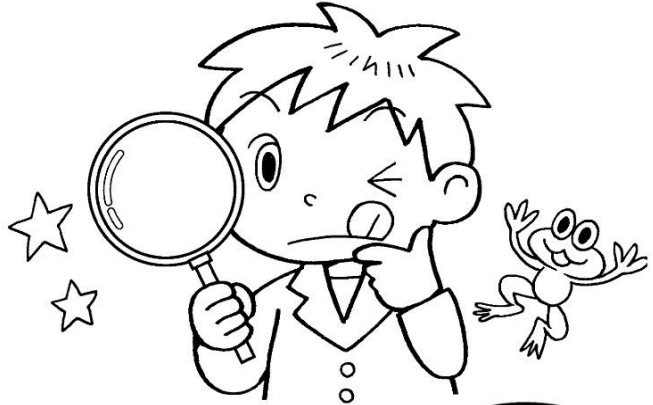


新学期が始まって1か月が経ちました。
子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきていると思います。
しかし、5月上旬にはゴールデンウィークもあり、生活リズムが乱れてしまい、疲れがたまってしまいう時期でもあります。
きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を
大★解★剖



主食

こめ・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物 (飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

～年少組の給食が始まりました～

5月9日（木）から、年少組の給食が始まりました。

当日は、給食が初めての年少児でも食べやすいように、『ポークカレー・牛乳・ツナサラダ』でした。

給食が初めての年少組のみんなでしたが、上手にスプーンやフォークを使って食べていました。そして、カレーはもちろんですがツナコーンサラダもみんなの口に合ったようで、おかわりをしながらたくさん食べていました。

そんな様子を少しですが、ご紹介したいと思います。



【ポークカレー・牛乳・ツナコーンサラダ】



【 牛乳をゴクゴク♪ 】



【 カメラを見ながらパクリ Part1 】



【 カメラを見ながらパクリ Part2 】