



# パクパクだより



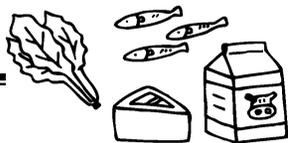
ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽ざしの中、保育園での新しい生活がスタートしました。新しい生活にちょっぴり戸惑うお子さんや、ドキドキするお子さん、張り切るお子さん・・・様々かと思えます。今後のお子さんの成長が楽しみです。毎月お届けする「パクパクだより」では、食に関する情報や給食のレシピを掲載します。1年のお付き合い、よろしくお願いいたします。

## 1日は朝ごはんからスタートします！ おすすめ朝ごはん

朝はお子さんの登園準備をはじめ、忙しい時間帯です。お子さん、保護者のみなさん、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは1日を元気に過ごすために必要なエネルギーや栄養素を確保する大切な食事です。登園前には必ず朝ごはんを食べましょう。忙しい朝は、おにぎりやパン、バナナなど簡単な食事からはじめ、徐々に品数を増やしてみましよう。昨日の夕食のおかずを利用するなど、できることから行ってみてください。

朝ごはんを食べることで、寝ている間に消費したエネルギーが補われ、脳や身体が目覚めて1日を元気に過ごすことができます。



\*ツナトースト・・・食パンにマヨネーズで和えたツナとチーズをトッピングしてトーストし、食べやすい大きさにカットします。

\*ホットドック・・・ロールパンに切り込みを入れ、刻んでバターで炒めておいたキャベツとウィンナーを挟みトーストします。

\*卵サンド・・・スクランブルエッグをパンにサンドし、トマトケチャップで味付けし、食べやすい大きさにカットします。

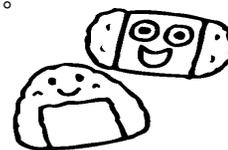


\*納豆ごはん・・・

納豆を混ぜてごはんのにのせるだけ。ねぎやゴマ、しらす干しなどを混ぜてアレンジしてみても良いです。

\*しらすおにぎり・・・

カルシウム源になるしらす干しを混ぜ込んだおにぎりはいかがですか？しらす干しの他にゴマや細かく刻んだワカメを加えても美味しくできます。おにぎりは食べやすいので忙しい朝にピッタリです。

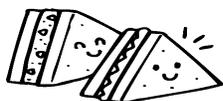


### +プラス

牛乳やヨーグルトなどの乳製品

果物

野菜を加えたみそ汁やスープ



豊橋市内の保育園・認定こども園は、調理室を設置して調理を行う自園調理を行っています。子どもの成長に合わせた大きさでの具材提供や食べ具合に応じて調理方法を工夫するなど、調理員が丁寧に調理を行います。また、和食の献立の日には削り節や煮干しからだしをとり、カレーやシチューの日にはルウから手作りします。午前中には給食室から美味しい香りがただようので、皆さん給食を楽しみにしててくださいね！

