



# 食育だより

## 保育園の食事について

- ・お米は丹波の「春日の庄米」を使用しています。
- ・季節の旬の食材を積極的に取り入れています。
- ・午後のおやつは手作りを心掛けています。
- ・安心安全な給食を提供するため、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。
- ・毎日、給食のサンプルを展示していますので、是非ご覧ください。



### ●春が旬の食材●

たけのこ・菜の花  
キャベツ・たまねぎ  
じゃがいも・鯛・鯖  
アスパラ・わかめ



## ●朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日の生活のスタートです。

朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

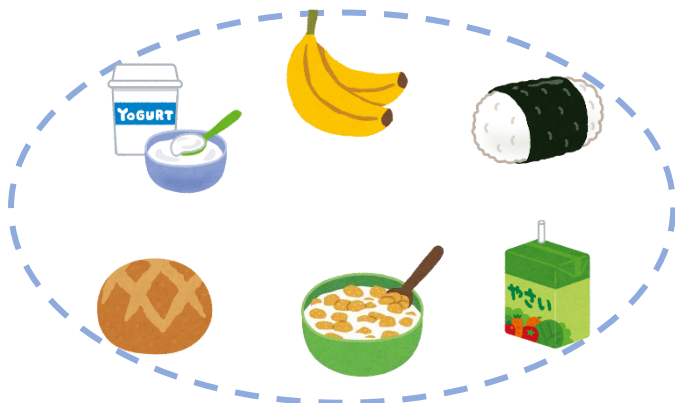
食事1回の量があまり食べることのできない子どもたちにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。

### 朝ご飯の効果

- ①体のリズム調整 ②代謝アップ ③脳の活性化 ④便秘解消

## 簡単に食べられる朝食を準備しよう

まずはおにぎりやパン、シリアルやヨーグルト、果物など簡単なものからはじめましょう



## きなこバナナヨーグルト

整腸作用のあるバナナと、タンパク質を豊富に含むきな粉で簡単に栄養補給♪

- ・プレーンヨーグルト
- ・バナナ
- ・きなこ
- ・はちみつ(1歳になってから)