



給食だより



みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



ご入園、ご進級おめでとうございます！いよいよ新年度がスタートします。
給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思います。
今年度もどうぞよろしくお願いたします。

給食について

給食は栄養バランスを考え、毎月栄養士が作成しています。主食・主菜・副菜・汁物がそろい、子どもたちの方がおいしく食べ進めることができる料理を組み合わせていますので、ぜひご家庭でも参考にしてください。

QRコードから
サイトよりレシピを
ご覧いただけます♪



郷土料理『大阪』

はびみるでは毎月、郷土料理や世界の料理をお楽しみいただけます。

今月は**大阪**です！

大阪は「天下の台所」と呼ばれ、昔から食文化がとても発展してきた地域です。だしを大切にしたり料理や、親しみやすい味付けが特徴です。

給食では「キャベツたっぷりお好み焼き」が登場します！お楽しみ♪



朝食を食べよう

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、体温も低い状態です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体に力が入ります。朝食を食べないと一日元気に過ごすことができません。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です。お友達とたくさん遊べるように朝食をしっかり食べましょう。



今月の食育

キャベツ



今年度もたくさん食育体験をお届けいたします！キャベツはカリウム、ミネラル、食物繊維など、たくさんの栄養が含まれています。甘みがあり加熱するとやわらかくなるため、子どもたちにも食べやすい野菜です。紙しばいで学び、実際に触れて、見て・感じる体験をしてみましょう♪

