



5月給食だより

令和5年5月1日

篠崎保育園

進級入園式から一か月が経ち、クラスの雰囲気にもなれ園庭を楽しそうにかけまわる園児達。笑顔いっぱいの毎日を送っています。5月の連休で生活リズムを崩さないように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。食事の香りや色・味などで、五感を働かせて脳を刺激します。

パンやご飯 → 集中力や記憶力を高める。

卵・肉・大豆製品 → 体温と活力を高め快便を促す。
一番大切なのは、**家族といっしょに食べる**ことです。



グリンピースは今が旬です。

園庭で育てているグリンピースが、すくすく成長しています。グリンピースの栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、βカロテン、そして、多くの食物繊維です。豆ごはんやポタージュ、てんぷらなどいろいろな調理法で食べてはいかかでしょうか。