

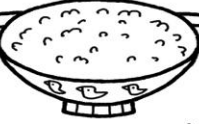
令和7年9月1日

岩 保 育 園



9月とはいえ、まだ夏を思わせる暑い毎日です。近年、季節の移り変わりがあいまいで涼しい秋が待ち遠しいですね。

給食調理にあたっては確実な手洗い、中心温度の測定、配膳から喫食までの時間をできる限り短くするなど、衛生管理に努めていきたいと思います。



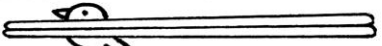
元気な1日は
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① **炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② **たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ **野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



**かむことが
大切だよ**

脳の働きが
活発になります

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます

だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます



嬉しいエピソード



ある日の降園時、給食室にひっこり顔を覗かせ「ハヤシライス、おいしくておかわりしたよ！！」「レシピ、持って帰ってお母さんに作ってもらった」と嬉しい言葉を聞かせてくれました♡いつもレシピを活用してくれてありがとう！！と嬉しい気持ちでいっぱいです。

給食室前にて、レシピを出していますのでご自由にお持ちください。

毎週火、金は給食の展示もしています。

ご意見やご質問等ありましたらお声かけ下さい。

