



樹保育所宮之阪園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新入園児のお友達を加え、新しい生活がスタートしました。

早く園生活に慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、「食べるのが楽しいな！」と思ってもらえるよう配慮しながら提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

★オススメメニュー★

### ピザトースト

食パンにツナやハム、玉ねぎなどの野菜をのせて、とろけるチーズやケチャップをかけてトースターで焼いたピザトーストに、フルーツや牛乳を添えた朝ごはんはいかがですか？

### おにぎり

おかかやしらす入りのおにぎりとお味噌汁の朝食もいいですね！

食欲がないお子さんも小さい一口サイズのおにぎりなら食べてくれるかもしれませんね。

- \* 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。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- \* 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。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。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



旬の野菜を食べよう!

### ★春キャベツ★

3月から5月頃に出回る春キャベツは、冬のキャベツに比べて水分が多く、柔らかいのでサラダなど生食に適しています。胃の調子を整える効果や、風邪の予防効果もあるのでぜひ、ご家庭でも食べてくださいね。春キャベツは、芯が小さく、ふんわりと軽いものを選ぶといいですよ！

