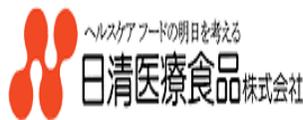


4月 栄養だより



元気な一日は朝ごはんから！

保育園で元気に過ごすためには1日のはじまりである朝に栄養補給をすることが大切です。

朝ごはんの大きな役割として

- ①人の体内に備わっている『体内時計』に働きかけて、眠っている状態から活動のリズムを整える
- ②日中の必要なエネルギーと栄養素を補給することができます。

忙しい毎日の中に朝ごはんを食べることは大変ですが乳幼児期は生活習慣の基礎となる大切な時期です。朝ごはんを食べて生活リズムを整えてから1日をスタートさせましょう！

朝食におすすめの食材



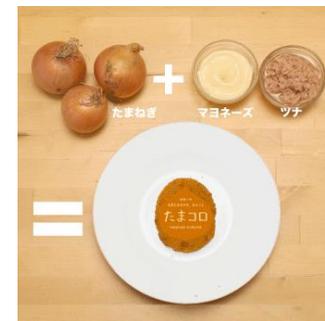
★炭水化物でエネルギー補給

一口大おにぎりや、納豆ごはん、パンなど変化があると食べやすいですね。

★たんぱく質は体温をあげる

チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハムやウインナー・卵・納豆など少しでもたんぱく源をとりましょう。

北海道産たまねぎコロッケを提供します！
玉ねぎは血液をさらさらにしたり抗酸化作用があります。たまねぎ生産量日本一のオホーツク北見地方の玉ねぎを使ったたまねぎコロッケを4月28日に提供します。お楽しみに！



入園、進級おめでとうございます

今年度もおいしい食事を提供できるよう厨房職員力を合わせて頑張ります！
何か気になることがありましたら栄養士まで気軽にお声かけください。

4月28日は少し早いですが
こどもの日メニューです。
お楽しみに😊

