

じんぐん

朝ごはんでパワーアップ!

朝食を食べることで頭と体が目覚め元気に活動できるようになります。朝食は一日の活動のエネルギー源となるため、毎日しっかりと食べて、元気に過ごしましょう!

朝ごはんを食べると・・・

脳へのエネルギー補給

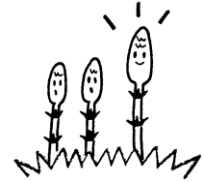
頭がすっきりして、集中力 up!

身体のリズムを整える

胃や腸を刺激し、排便をうながす。

体温をあげる

身体を目覚めさせ、持続力 up!



畑カレンダー

4月21日(金)に畑を耕したので、さっそく畑カレンダーを作りました。
24日(月)にじゃが芋の植えをしました。また、各クラスから希望の苗がいろいろでているので、ゴールデンウィーク明けに購入し植えていきます。その様子を「畑カレンダー」に沢山掲示していきたいと思いますので、ぜひ見に来てくださ～い。掲示の場所は1階ろうかから畑が見える窓の下です。

《レシピをつくりま～す》

給食サンプルケースをご覧になって、作りたいけど何が入っているのかしら・・・とかどうやって作るのかわからない・・・などありましたら、栄養士に聞いてくださ～い。

1日遅れになります

すぐにレシピを作りま～す。

今年度からヤクルトを入れました

毎日午後のおやつに飲んでいる牛乳の摂取量を少し減らして、減った部分をヤクルトにしました。ヤクルトには乳酸菌シロタ株の働きで、悪い菌を減らして腸内環境を改善する働きがあるとされています。

回数は1ヶ月に4～5回を考えています。ヤクルトの他にうさぎ・きりんぐみにはチーズの日もあります。チーズの回数も1ヶ月に4～5回の予定です。チーズについては、献立予定表の欄外に記入しています。