



# 給食だより

令和 7 年 4 月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
北方なかよし保育園

新年度を迎え、新しい生活が始まりました。子どもたちが、はつらつとした毎日を送るためには「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えることが大切です。中でも毎朝きちんとごはんを食べることが子ども達の成長に必要です。気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるよう、習慣をつけていきたいですね。

## 早起きをする

朝ごはんをしっかりとるためにも早起きの習慣をつけます。

朝の光を浴びて、気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。



## 朝ごはんを毎朝食べる

朝ごはんを食べるとエネルギーが行き渡って、体が目を覚まし、体温も上昇して元気に活動ができるようになります。必ず何でも良いので食べましょう。



## 早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。



## 昼間はたっぴり動く・遊ぶ

元気に動くことで、おなかが減り、食事もしっかりとることができます。



## ～給食室より～

当園では、乳幼児期の健康な体づくりを考え、味付けや栄養に配慮した給食を提供しています。

献立表を配信するとともに、毎日のメニューを展示していますので、お子さんとの話のきっかけにしてみてください。

### ◆初めて保育所に入る方は◆

保育園で初めて食べる食材がないように、チェックリストで確認を行っています。

家で食べたことのない食材は、一度家庭のメニューにも取り入れてみましょう。



## 今月のレシピ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のレシピを紹介しています。

### 《エス肉(ニック)じゃが》

#### 【材料】

豚肉ロース	100g	三温糖	大さじ 1.1/2
カレー粉	少々	みりん	大さじ 1
じゃが芋	中 2 個	しょう油	大さじ 3
玉ねぎ	少 1 個	カレー粉	大さじ 1/5
人参	1/2 本	グリルピース	15g
水	適宜		

#### 【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、カレー粉をまぶす。
- ② じゃが芋は一口大、玉ねぎはうす切り、人参は小さめの一口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し豚肉を炒め、次に②を加えて炒める。
- ④ 油がまわったら水を加えて煮立て、調味料を加えてさらに煮る。
- ⑤ 最後にグリーンピースを加え、火を止め器に盛る。