

# 給食だよ 4月

2025.3.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな日差しに包まれて、新年度がスタートです!!  
みんなで食べる食事に喜びや興味が持てるよう、色々な献立を考えていきたいと思っています。  
そして、楽しい給食となるように安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく  
お願いいたします。

## 元気な1日は朝ごはんから

私たちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんをエネルギーや栄養素をしっかりと補給して、元気に1日をスタートさせましょう。



朝ごはんを3つのスイッチオン!

ON OFF

### 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。



### 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。



### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつくられます。



### ☆ひな祭り給食☆

メニューは、

- ・てりたまチキン丼
- ・ひな祭りデザート

でした。



4月24日は、

お弁当デーです。  
よろしくお願いいたします。



### 青組 No.1 給食♪



メニューは、

- ・バターロール
- ・焼きそば
- ・から揚げ
- ・星のハッシュド
- ・レタス
- ・枝豆
- ・プリン

でした!

