



令和5年1月 給食だより

ぱくぱく

あけましておめでとうございます。充実した年明けとなったでしょうか。今年も、子どもたちが健康で、元気いっぱい遊ぶことができるよう、安全で美味しく、栄養の摂れる食事を作りたいと思います。よろしくお願いいたします。



「生活リズムを整えましょう」

◎年末年始の楽しいイベントが終わり、新学期がスタートします。年末年始、食べすぎ、夜更かし、1日中ゲーム等、大人も子どもも普段とは違う生活になりがちです。新学期を気持ちよくスタートできるように、生活を整えましょう。

□朝、起きたらカーテンを開けて日光をあびましょう。

□夕食は早め・軽めにして空腹の状態で朝ごはんを食べましょう。

◎寒い冬には、具たくさん汁物がおすすめ。

朝食を食べる事で、脳が活性化して、体が目覚めます。

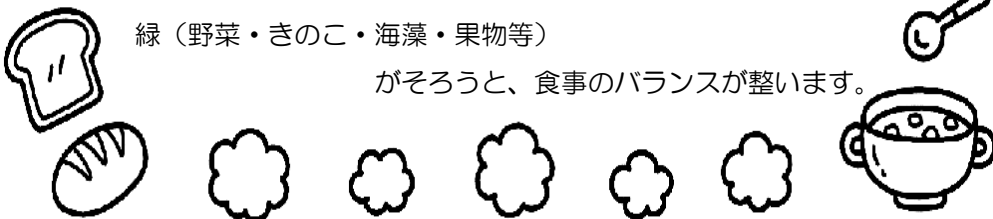
□3色食品群で朝ごはんを整えましょう。

黄（ごはん・パン等）

赤（肉・魚・卵・豆・乳等）

緑（野菜・きのこ・海藻・果物等）

がそろると、食事のバランスが整います。



みんなで取り組みたい「SDGs（地産地消）」

最近よく耳にするSDGsですが、「食」の視点から貢献することができます。その一つが「地産地消」。地域で生産したものを、地域で消費することをはじめてみてはいかがでしょうか。

☆地産地消のメリット①

輸送時のCO2排出量の削減が環境の保全につながる。

物流コストがかからないため、価格が上がりにくい。

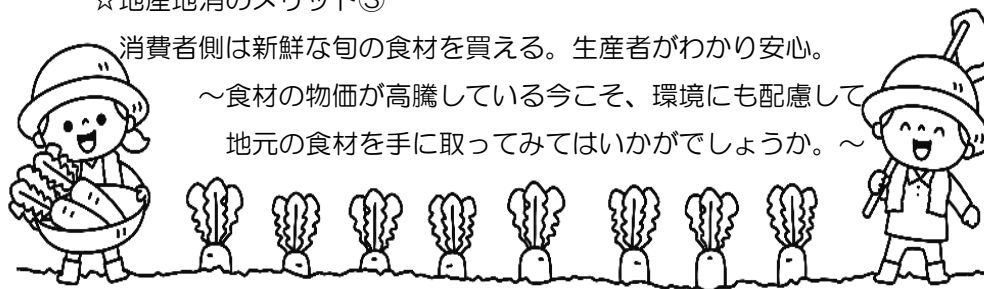
☆地産地消のメリット②

生産者側は廃棄の無駄が減る。規格外のものも安く買ってもらえる。

☆地産地消のメリット③

消費者側は新鮮な旬の食材を買える。生産者がわかり安心。

～食材の物価が高騰している今こそ、環境にも配慮して地元の食材を手にとってみてはいかがでしょうか。～



あいゆう園の献立レシピ ～揚げ玉おにぎり～

♪材料♪（子ども1人分）

ごはん	80g
揚げ玉	5g
めんつゆ	2g
おにぎりのり	0.5枚

♪作り方♪

- ① 揚げ玉を軽く炒める。
- ② めんつゆをかけて、さらに炒める。
- ③ ご飯に混ぜ合わせる
- ④ 握って、のりをまく

