



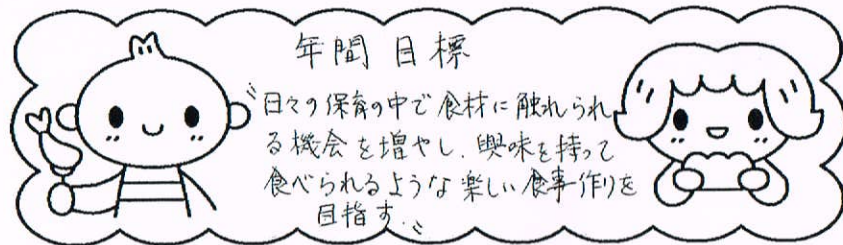
2018年4月2日(月)

社会福祉法人 ナオミの会  
西東京市立 ほうやちよう 保育園

ご入園、ご進級 おめでとうございます。

新しい生活がスタートしました。初めての集団生活や慣れない環境に不安になったり、泣いて食べられなくなったり、最初は思うように食事が進まないこともあると思います。子どもたちの様子を見ながら少しずつ「みんな一緒に食べることに楽しい!」「給食おいしい!」と思ってもらえるようにしていけたら...と思っています。

給食だよりでは、保育園での食事の様子やおあそびのレシポなど食に関する事をお伝えしていきます。食事で困っていること、レシポが知りたい等、何かありましたらいつでも気軽に 声をかけくださいね。



一年間 この目標で給食職員一同 頑張っていくしますのでどうぞよろしくお願い致します。

## ☀️ 早寝 早起き 朝ごはん 🍲

朝ごはんには体温を上げ、体と脳を目覚めさせる働きがあります。朝食を食べないで登園すると午前中の活動がスムーズにできなかったり、イライラしたりします。小さい頃から朝しっかり食べる習慣をつけることはとても大切です。

早寝、早起きを習慣にするためには、朝早く起きることから始めてみましょう。

- カーテンをあけて朝の光を浴びよう。
- 「おはよう」のあいさつをしよう。
- 顔を洗おう
- 朝ごはんを食べよう。
- 朝ウンチの習慣をつけよう。



朝ごはん おあそび レシポ

### ツナキャベツトースト

材料(大人2人・子ども1人分)

食パン 3枚  
キャベツ 中3枚  
ツナ缶 1缶  
ビナイチーズ 適量  
マヨネーズ "

作り方

- ①ボウルにキャベツ1枚切り(又は小さく切る)、ツナ、チーズ、マヨネーズを入れ混ぜる
- ②食パンに①のをせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



### ラップおにぎり

ラップを敷き、ごはんと好きな具やふりかけをのせ、ラップでごはんを包み、好きな形にします。

### おかか和え

アロクコリー、インゲン、アスパラなどをゆで、おかかしょうゆで和えます。