



給食だより

令和7年度9月号
五日市すみれこども園

いつの間にかセミの鳴き声からコオロギの
鳴き声に変わり秋を感じられるようになりました。
日中はまだまだ暑く汗ばみますが、朝晩は涼しく
なっています。体調管理には気をつけましょう。
運動会の練習が始まります。元気に一日を過ごす為にも
朝ご飯をしっかり食べて登園しましょう！



時短で朝ご飯！

朝食は1日の始まりを体に教えてくれるスイッチです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ご飯を食べる事で体温が上がり、眠っている脳や体にスイッチが入ります。食欲の秋！運動の秋！朝ごはんを食べてしっかり体を動かし、動いた後は美味しい給食をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

とは言っても、朝は忙しいのでしっかりとした朝ご飯の準備はなかなか難しいですね。脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖が摂れるご飯とお汁がおすすめです！

朝から汁物は面倒だなと感じますが、汁物は具材を入れるだけで栄養も水分もこの1品で摂取できます。具材は前日に準備しておき、朝は火を入れ、味噌やコンソメで味を調えるだけにしておくと便利です。おにぎりもラップを使う事で洗い物も少なくできます。汁物もお茶碗などではなくマグカップなどもおすすめです。

8月はどうもろこしの
食材見せにいきました。
みんな皮むきを
楽しんでいました♪

— 食育(さくら組編) — どうもろこしの皮むき

協力して
皮むきを
しました！
上手に
むけました♪
次の日の
お給食で
食べました！

