



給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友だちとの新しい保育園生活が始まります。

環境に慣れるまでは子どもも大人も緊張で疲れやすくなります。

体調を崩しやすいので、気をつけましょう。

4月の給食は、子どもたちに食べやすいメニューを多く取り入れました。

今年度も美味しい給食作りを通して、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日の生活のスタートです。1回の食事が多く食べられない子どもにとって朝ごはんは欠かすことのできない大切な栄養源です。

朝起きてなかなか食べられない子も、早寝早起きを意識し、起きたら朝の光を浴びることで、身体の内側から目が覚めてお腹もすいてきます。

朝ごはんの内容は、ごはんやパンなどの炭水化物に、ハムや卵、納豆などのたんぱく質の2つをメニューに入れると、朝から元気に過ごせます！

★忙しい朝に簡単にできるメニュー

ごはんのみそ汁

ごはんが炊けなければ、おにぎりを作って冷凍ストックしておくとし忙しい朝に温めるだけで食べられます。

みそ汁に豆腐や卵を落とせば、たんぱく質もとれて身体が目覚めます。

野菜もいれて具沢山にすれば満腹感アップです。

パンのときは…

スープなどの温かいものを添えると体温が上がり、身体が目覚めます。

パンにハム、チーズなどたんぱく質を合わせましょう。



●〇こばとの給食〇●

ごはん・みそ汁を中心とした和食の献立です。

国産のものをなるべく使用し、添加物に気を付けて安心安全な食事の提供を心掛けています。

日本人の体のバランスを考えると「米」を中心に、野菜・海藻・きのこ・みそや納豆などの発酵食品を毎日取り入れることが大切です。

旬の食材をなるべく取り入れ、季節を味わうことが出来る感性を育てます。



●〇こばとのおやつ〇●

☆おやつは「第4の食事」です！

保育園でのおやつは甘いお菓子ではなく、「小さいごはん」です。

子どもは、成長のためには多くのエネルギーや栄養素が必要です。

しかし子どもの胃はまだ小さく、一度に食べられる量が少ないので

1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養素を摂ることが難しいのです。

そこで、食事を補う意味での「おやつ」が必要になります。

おやつメニューは、米・パン・芋などの炭水化物をメインに、毎日旬のくだものがつきます。



★保育園での食物アレルギーの発症を予防するため、献立表を確認のうえ、園で初めて食べる食材がないよう、ご協力お願いします。

(献立表は毎月保育園のホームページに掲載しています。)

紙で配布をご希望の方は、お声がけください。)