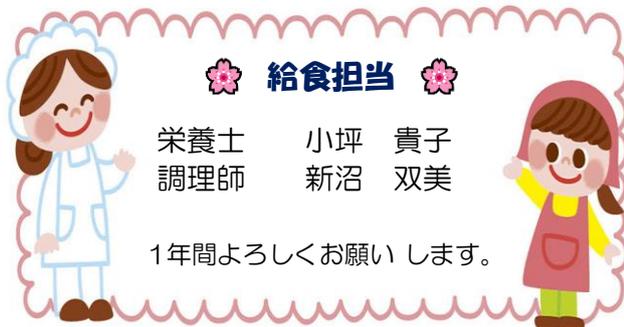




給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。
 保育園では、子どもたちの心身の健康や成長を支える、安心・安全な
 衛生管理と「手作り給食」の提供を心がけています。
 どうぞよろしくお願いいたします。



給食担当

栄養士 小坪 貴子
 調理師 新沼 双美

1年間よろしくお願ひします。

保育園の食育について

食事を食べるだけではなく、栽培やクッキング
 などを取り入れ、食材への興味や食べる意欲を
 育てていきます。園で過ごす日々の小さな積み
 重ねが、豊かな食生活を営む力の成長につな
 がるよう、ご家庭と相談・協力しながら進めてま
 いります。



ご飯は食べきれる量で～

3歳以上児さんは、
 毎日ご飯を持ってきます。
 保育園に慣れる前は、
 お子さんに合った量を詰め、
 「食べきれた」という
 嬉しい気持ちを育み、
 様子を見ながら徐々に
 増やしていくことを、
 おすすめいたします。



朝ご飯は元気のもと！

朝ご飯は、1日のスタートを切るのにとっても大切なものです。
 朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の『目覚めスイッ
 チ』が入り、体温が上昇して血流がよくなります。噛むこと
 で脳や胃腸も刺激され、1日を元気にすごすことができます。

とはいえ朝は忙しいものです。
 そんな時は、果物（バナナ）やパンなど、何か口に入れること
 によって、エネルギー源にすることができます。
忙しい朝には果物やパンなど手軽に食べさせることができる
 ものも利用してみてもはどうでしょうか。
 元気に楽しく園生活が送れるよう、
 朝食のリズム作りに取り組んでみませんか。



・保育園の離乳食・



0、1歳児さんは、必要に応じてミルク、離乳食、間食を提供します。調味料はできるだけ使わ
 ず、新鮮な食材を使うことを心がけています。月齢やお子さんの様子に合わせて離乳食を作っ
 ていきます。

ご家庭での進み具合や心配ごとなど、担任の先生を通してでかまいません。
 どうぞ遠慮なくご相談ください。

