



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。



朝ご飯は元気のもと！

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、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。

