



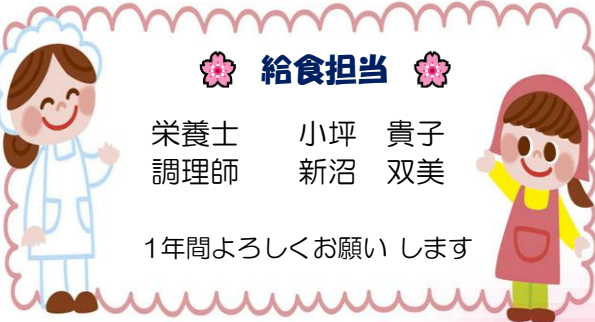
給食だより

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「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。



保育園の食育について

食事を食べることだけではなく、栽培やクッキングなどを通して、食材への興味や食べる意欲を育んでいきます。園で過ごす日々の経験が小さな積み重ねとなり、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、こまめな情報共有を行いながら進めてまいります。



給食担当

栄養士 小坪 貴子
調理師 新沼 双美

1年間よろしくお願いいたします



朝ごはん！

元気のもととは・・・？

1日のスタートを切るのに大切な朝ごはん。朝ごはんを食べると、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て、1日を元気にすごすことができます。

そうはとっても、朝は忙しいものです。
_果物（バナナ等）やパンなど、何か口に入ることによって、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を利用するのも良いですね。

元気に楽しく園生活が送れるよう、朝食のリズム作りを始めてみませんか。



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。

旬の食材

春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。サラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、サッと火を通す程度でいいでしょう。

・保育園の食事について・

保育園の食事は新鮮な食材を使うことを心がけています。また、衛生管理に気をつけ、必ず加熱したものを給食として提供しています。果物等、どうしても生で食べる食材に関しては、殺菌処理を行っています。保育園の給食について、気になったこと、心配ごと、レシピの希望などありましたら、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。

