

給食だより

令和4年4月号
立石いろは保育園
栄養士 工藤

ご入園・ご進級おめでとうございます。心地よい陽気とともに新しい1年が始まりました。新しいお友達を迎え、ひとつお兄さんお姉さんになったみんなの賑やかな声が給食室まで聞こえてきます。

給食室からは毎月「給食だより」を発行し、栄養や食文化などの食に関する情報をお届けします。食事の事や栄養士に聞いてみたいことなど、何か気になることがあればお気軽にお声がけください♪



給食へのこだわりについて

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、体も心も育まれるように、思いを込めて、こだわりを持って作っています😊

・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに提供します。

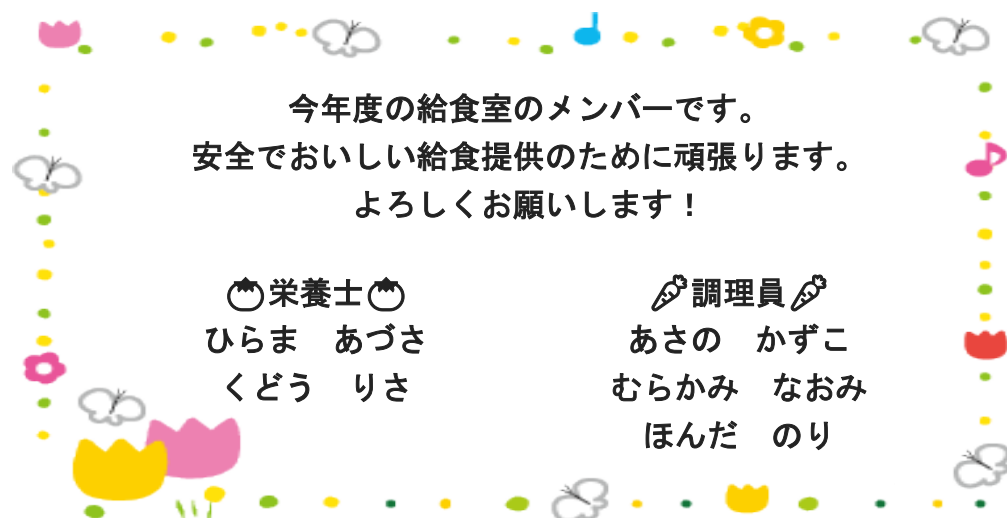
保温ができる食管を使用し、温かいご飯や汁物を提供します。
冷たいサラダや果物は提供ギリギリまで冷蔵庫にて保管し、安全で美味しくいただける温度での提供を心がけています。

・行事に合わせた遊び心のある食事の提供をします。

年中行事の内容に合わせた食事や、
お誕生日会でのちょっと特別な食事、
食育活動にもリンクした食事を提供していきます。

・出汁をたっぷり使用し、優しい味になるように提供します。

小さいお子様への食事ですので薄味を意識しますが、
薄味にこだわりすぎて味の無い食事にならないように、
出汁を上手に使い薄味でもうま味のある食事を心がけていきます。



今年度の給食室のメンバーです。

安全でおいしい給食提供のために頑張ります。
よろしくお願いします！

🍷 栄養士 🍷

ひらま あづさ
くどう りさ

🍴 調理員 🍴

あさの かずこ
むらかみ なおみ
ほんだ のり

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の生活のスタートです。朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとして怪我につながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶ事ができません。また、一回の食事であまり多くの量が食べられない子どもにとって、朝ご飯は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかりと食べましょう。