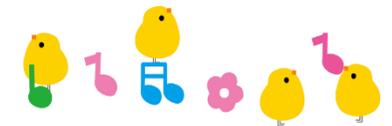




きゅうしょくだより



令和4年度 4月

南水元いろは保育園

ご進級・ご入園おめでとうございます。

給食室では、安心安全でおいしいお給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるように努めてまいります。

また、旬の食材に触れる機会なども設けて、食への興味関心を高めていけたらと思っております。



保育園の給食について

乳児クラス

成長や日々消費するエネルギーの補充等、身体は小さいですが多くのお栄養を必要とします。まだ胃も小さく、噛んで食べる力も十分でないため、一度にたくさん食べることが出来ません。

そのため、午前のおやつ(牛乳)・昼食・午後おやつの3回に分けて提供します。

幼児クラス

噛む力は少しずつついてきていますが、まだ身体は小さく1度にたくさん食べることはできないため、昼食・午後おやつに2回に分けて提供します。

- ・1日に必要な栄養量の約40%~50%を提供しています。
- ・自園調理の完全給食を実施し、和食を中心とした給食を提供します。
- ・旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心掛けています。
- ・週に1回程度、麦ごはんの提供をしています。

★保育園で初めて食べる食材がないように、毎月の献立表をご確認お願い致します。

★玄関にて毎日の昼食とおやつを展示しておりますので、お迎えの際はぜひご覧ください。(幼児の喫食量の展示です)

★アレルギーや給食のことや食に関するご質問等ありましたら、給食室までお気軽にお声掛けください。

朝食を食べよう！

朝食は1日のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源です。おともだちとたくさん遊べるように朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう！

朝ごはんを食べると…

- ・体温を上げることで、身体が活動的に
- ・血糖値を上げて、脳にエネルギーを
- ・噛むことで、脳が目覚める
- ・1日の食品数が増える
- ・胃腸が活発になり、便秘解消
- ・生活習慣病の予防



子どもの時から朝ごはんの習慣をつけることが将来の食習慣のベースとなってきます。早寝早起き、朝ごはんの生活リズムを作っていきましょう！

よろしく
お願いします！



給食室の紹介

栄養士	こばやし	みむ
	にいづま	ゆあ
調理師	くわばら	ともこ
調理員	たかはし	ゆりえ