



給食だより



令和4年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ今月から新しい環境での生活が始まりますね。この給食だよりでは、少しでもみなさまの食事の悩みが解決するように、日常生活に役立つお話をお伝えしていきます。これから楽しい保育園生活となるよう願っております。



食卓を楽しむ時間に

食べることは、生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。ただ栄養補給のためではなく、楽しく食べることで心が育まれていきます。「何を」「どれだけ」食べることに加えて、「誰と」「どのように」食べるかということも大切なことです。ご家庭でもなるべく一緒に食卓を囲み、子どもとの食事の時間を楽しいものにしていきたいですね。



健康な体づくり

栄養価はもちろん、安心安全な給食を提供し、心身ともに健康な体をめざします。



食文化のふれあい

行事食を通して、様々な食文化や歴史、季節感に触れることができます。



保育園給食で得られること

楽しい食事時間

一緒に食べることで、関わりが深まり、愛情や信頼感が育ち、マナーも身につきます。



感謝の心をはぐくむ

食べ物の命をいただくこと、給食を作ってくれる人、携わる様々なことに対しても感謝の心が生まれます。



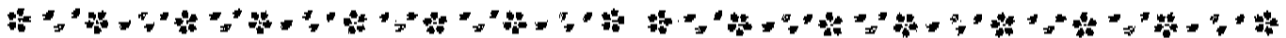
食べ物への関心

自分が食べたことのない食材や料理を経験することができ、食の幅も広がります。



空腹がごちそう

楽しく思い切り遊んだ後はお腹が空きます。決まった時間に食事をし、メリハリある生活で、生活リズムも作られます。



朝ごはんは 一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。保育園では午前中から活動や遊びが始まりますので、一日元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



+



+



主食に卵や大豆製品、肉や魚をプラスすると体温が上がります。

真沢山の汁や野菜類もプラスしてみましょう。