



令和6年4月1日

給食だより

栄 保育園

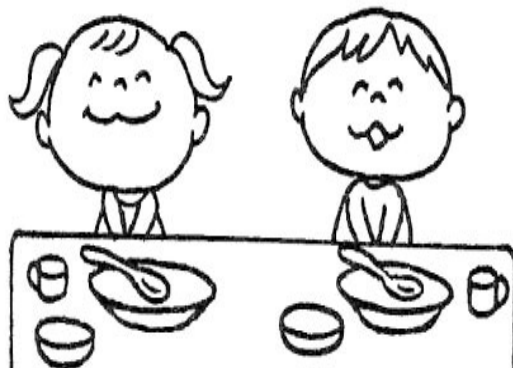
ご入園・ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しくおいしい昼食やおやつの時間となるように工夫した給食づくりを進めていきます。また、給食を通して季節を感じたり、食べ物に興味を持ったりできるように食育も進めていきたいと思ひます。



しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



すみれ、ゆり、ばら組さんの給食は、持ってくるご飯を**すみれ組さんは90g、ゆり、ばら組さんは110g**として、野菜や肉、魚などの栄養のバランスを考えて栄養計算しています。ただし、体の大きさや活動量、食欲の旺盛さなどそれぞれの子どもたちに合った量があると思ひますので、お子さんと相談しながら決めてください。

お知らせ

- いりこ…毎日の給食時に、離乳食時を除く全園児が少量ずついただいています。
- おやつは、土曜日以外は完全手作りで、給食やおやつで使う食材は国産のものを使用するようにしています。
- すみれ・ゆり・ばらぐみは、毎週土曜日はお弁当（ご飯）はいりません。お箸は持たせて下さい。
- 毎月第3水曜日にお誕生日会があります。ただし、園の行事等により変更の場合がありますので、必ず給食だよりや献立表でご確認ください。



食事の適量って？

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期にはたいへん気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは？ と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があつて当然です。きのうときょうで比較するのではなく、長期的にみていきましょう。

今月のお誕生日会は17日（水）です！

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、シーチキンライス、鶏肉のピザ焼き、キャベツのサラダ、フライドポテト、コーンと玉子のスープ、いりこです。
- ★3時のおやつは、ヨーグルトパフェです。

