



# 給食だより



平成29年 4月1日 保育所 こどもの家

## ご入園・ご進級おめでとうございます

桜がちらほら咲き始め、春らしくなってきました。  
新しいお友達や先生・お部屋。ソワソワ・わくわくしている様子なのは、きっとこの1年間に大きく成長するための準備期間なのでしょうね。今年度も、日々成長していく園児の糧となる給食であるように、私たちも努力していきたいと思えます。1年間、どうぞよろしくお願い致します。

## 朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。  
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。



### 朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

#### ① パワーの源・**主食**

ごはん・パン・麺類  
シリアルなど



#### ② 筋肉や血の源・**主菜**

目玉焼き・焼き魚  
ハムなど



#### ③ 体の調子を整える・**副菜**

野菜サラダ・おひたし  
果物など



#### ④ **汁もの/飲み物**

みそ汁・スープ  
牛乳など



とくに午前中は散歩に行ったり、遊んだりと活動的！  
しっかりと朝食を食べて登園してくださいね。



### 朝食で体を温めよう

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーを出すためのごはんやパンをしっかり組み合わせるといいですね。朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから当園しましょう！



### みんなきちんとできるかな？

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ごはんとおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯みがきをする



### 〈保育園の給食について〉

- ・0歳児 : 月齢に応じて、ミルクや離乳食を提供
- ・3歳未満児 : 昼食[主食+主菜+副菜(汁物含む)]、午後おやつを提供

☆食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合は、医師の所見等を添えて、詳細をお知らせください。アレルギー食材除去食・対応食をご用意いたします。

☆玄関にてフォトフレームを設置しております。毎日の昼食とおやつを掲載しておりますので、お迎えの際はぜひご覧になってください。