



きゅうしょくだより

令和6年 4月 静教保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩してしまうこともあると思いますが、ごはんをしっかり食べ、体調を整え元気に保育園生活を過ごしてほしいと思います。給食室では子どもたちに毎日楽しみにしてもらえそうな給食を作りたいと思います。給食一同よろしくお祈りします。



## 保育園の給食

保育園の給食では「うす味」を心がけています。うす味でもしっかり食べられるよう昆布やかつおから取っただしや素材の味を活かしています。食材の大きさや硬さも子どもたちに合わせて食べやすく提供しています。また季節に合った旬の食材も献立に取り入れています。子どもたちの中には食べ慣れないものもあると思いますが、旬の食材を旬の時期においしく食べたり食材に触れたりすることはとても大切です。各クラスで給食のお手伝いもお願いするので、子どもたちにたくさんの食材に触れてほしいと思います。衛生管理も徹底し子どもたちに安心・安全でおいしい給食を毎日提供できるよう心がけています。

## 朝ごはんをしっかり食べよう！

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはん「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんですっきり栄養補給★

### 1 朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が大人の2~3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能が未熟です。そのため一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては1回1回の食事がとても大切です。

### 2 朝：昼：夜のバランス

朝ごはんは昼食・夕食と比較して軽くなりがちですが、理想は朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

### 3 朝ご飯に食べたい食材

#### ・ごはん(米)

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。



#### ・納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。ごはん



#### ・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。



## 今月の予定

### 幼児クラス クッキング

22日(月) 桜クッキー作り

※三角巾・エプロン・マスクの準備をお願いします。



幼児クラスのクッキングは異年齢のグループに分かれて行います。自分の分で作ったものは自分で食べられるよう配慮しています。