

# 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
春の訪れと共に、新しい1年がスタートします。  
今年も新しいお友だちを迎えられることを嬉しく思います。  
子どもたちの笑顔と健やかな成長を支え、『美味しかったよ!!』  
の為に愛情たっぷりの給食の提供に取り組んで参ります。  
給食のことや食に関するご質問 がありましたら、給食室までお気軽にお声かけください♡

## 美味しい給食で楽しい毎日を!!

### 朝ごはんを食べよう!!



水分補給

エネルギー補給



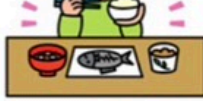
体温アップ



便秘予防



ビタミン・ミネラル補給



胃腸のスイッチ

### 朝ごはんのパワー

朝ごはんには、「1日のからだのリズムを整える」「エネルギーを補給する」「からだを目覚めさせる」「集中力・体力がつく」「やる気が出る」などの役割があります。保護者が欠食すると子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります。子どもの健やかな成長のためにも、親子で朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

### よく噛んで食べよう!!

- 食べ物のおいしさを感じます。
- 消化を助けます。
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 言葉の発音をはっきりするようになります。



かみかみ  
かみかみ  
かみかみ

給食は、子どもたちの健康を守る大切な役割を担っています。



#### ① バランスの良い献立

健やかに成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。苦手なものも少しずつ食べられるようになると良いですね。

#### ② 見て楽しい、食べて学べる美味しい給食

季節の食材や伝統行事などを献立に取り入れて“和食”を知るきっかけづくりと、子どもたちが食べやすいような味付けで、楽しく食べられるような彩りや盛り付けなどの工夫がされています。また、外国の料理にふれることで異文化を知るきっかけにもなります。

#### ③ みんなで食べる時間を大切に

お友だちや先生と楽しい雰囲気の中で食事をすることで、苦手なものが食べることができるようになったり、マナーなども身に着けることができます。黙食は寂しさもありつつ“口に入れたまましゃべらない”というマナー推進には効果的なのかもしれませんね。



★子どもたちに「すくすく成長してほしい」という願いと「食べることを好きになってほしい」という想いを込めて作っています。おいしく食べて、楽しい保育園生活を送ってくださいね

### お芋フォカッチャ



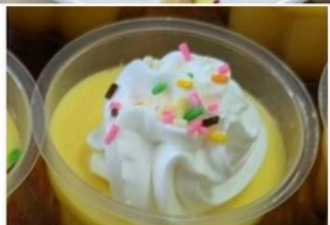
### ねったんぼ



ワッフル



しゃりごぼう



プリンアラモード



鬼のパンツクッキー



ひな祭りランチ



カスタードアップルパイ

こんな給食  
食べています♡