

☆ 朝食を食べて登園しましょう ☆

朝食は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。特に保育園では午前中に散歩へ行ったり、遊んだりと活動的です。

朝食をしっかり摂ると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を芯から温め、体温を一定の温度に高められるのは食べ物だけとなっています。タンパク質の多い食品や、エネルギーを蓄えるご飯やパンをバランス良くしっかりと組み合わせて食べるようにしましょう。

①パワーの源・主食：ご飯、パン、麺类等



②筋肉や血の源・主菜：卵料理、魚、肉、豆腐等



③体の調子を整える・副菜：お浸し、サラダ、フルーツ等



④汁物・飲み物：味噌汁、スープ等

入園・進級おめでとうございます！新しい年度が始まります。新しいクラスに進級し、新しいお部屋での活動で、ドキドキわくわくの保育園生活が始まりますね。

幼児期は、食習慣を身につけるととても大切な時期です。給食の時間を楽しく過ごし、食育を進めていけたらと思っています。

今年度もよろしくお願ひいたします。



☆≡ 春の旬の野菜を食べよう ☆≡

春が旬の食材には、ビタミン類やミネラルなどの栄養素がとても豊富です。春の食材をたくさん食べて、元気な体づくりをしましょう。



春キャベツはビタミンKが豊富で、血液凝固促進や骨の形成に期待できます。



アスパラにはアスパラギン酸が含まれており、新陳代謝を促し、疲労回復に期待できます。



いちごのはビタミンCが多く含まれており、美肌効果や風邪予防が期待できます。



新じゃがは皮が薄く、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素をしっかりと摂取することができます。

南通りすこやか保育園の給食について

○保育園の給食は、子どもたちが1日に必要とする栄養のうち、カロリーや栄養価を考え、40%~50%摂取できるようにしています。

○離乳食は家庭と連絡を取りながら個々の成長に合わせて進めていきます。

○行事食を取り入れながら、楽しく食事ができるような献立を心がけます。

○毎日の給食については、玄関前の廊下に写真を掲示しますので良かったらご覧ください。