



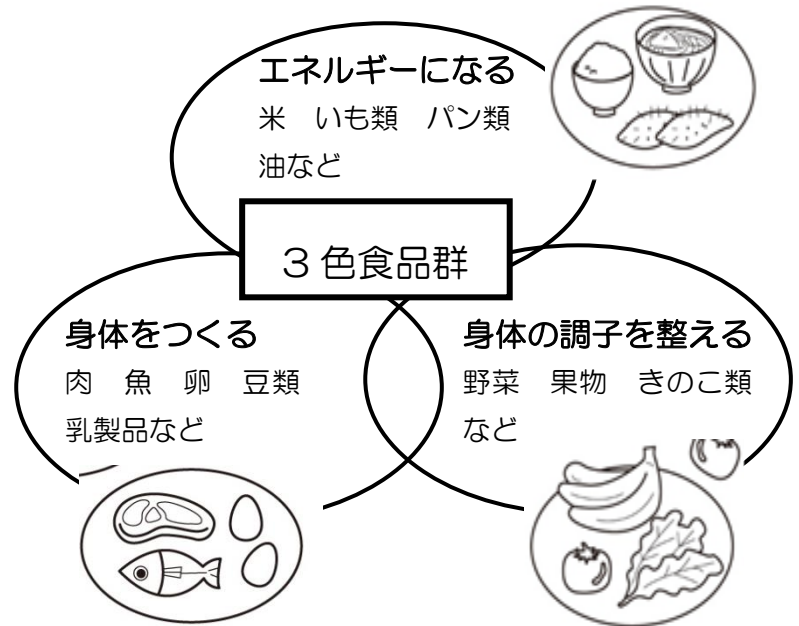
令和6年 4月  
しらかば保育園

新生活がスタートしました。新しい環境になれ、元気に過ごすために、早寝早起き、3食の食事をきちんととるなど生活リズムを整えていきましょう。特に朝ご飯はしっかりとるようにしましょう。1日の活力の源になります。給食室では、子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行っていきこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 朝ごはんを食べよう!!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。バランスの良い朝食作りには、三色食品群を意識してみましょう。パンに野菜スープ、ヨーグルトだけでも十分です。

1日を楽しく元気に活動できるように、朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけましょう。



## ☆しらかば保育園の給食☆



### ・午前おやつ

せんべい・クッキー・卵ボーロ等を出しています。添加物などできるだけ入っていないもの、国産のもの、国内製造のものを基本的を選んでいきます。

### ・給食

レッド・オレンジ組は食品調査票に基づき個人献立を作成しています。また、アレルギーが疑わしいお子さんは医師の診察を受けたうえで、担任、看護師、管理栄養士を含めた面談を行い、アレルギーに対応しています。離乳食・幼児食には、出来るだけ地産地消の食材を使い、安全で安心なおいしい給食を目指します。味付けも子どもに合わせ薄味にしています。

### ・午後おやつ

食材はもとより、手作りおやつにこだわり、素材でも添加物をなるべく使わず作っています。

### ・その他

月に1回、手作りお弁当をお願いしています。手作り弁当を通して、ご家族への感謝の気持ちを育み、家庭での食育への関心を高めて頂ければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

(7・8月・9月は気温の上昇を考慮してお休みします。)

