

給食だより



2013年4月号
シャローム三育保育園

あたたかな春の日差しに包まれて、新年度がスタートしました。新入園児にとっていよいよ、保育園での生活が始まります。在園児はお部屋も変わり、お友達も増え新しい生活のスタートです。不安に思うこともあるかと思いますが、給食室ではこの1年間、子ども達が元気で過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



《保育園の食事について》

保育園の給食は手作りを基本とし、季節の食材を使ったメニューなどを取り入れ、子供達が食べ物に興味を持ち、喜んで食べてくれるような献立作りを心がけております。

【行事食(予定)】

- ・5月 子供の日
- ・7月 七夕
- ・12月 クリスマス
- ・1月 七草粥
- ・2月 節分
- ・3月 ひな祭り、進級式

その他にも、幼児を中心に野菜の種まき、じゃが芋・さつまいの収穫。収穫した野菜を使ってクッキングの実施。子ども達が食べ物に興味を持てるような活動を行っていきます。



朝食を食べて、1日のスタート！！

朝ごはんは、1日を元気に過ごす為の大切な食事です。実は脳は眠っている間もエネルギーを使っているため、朝ご飯を食べないと、脳のエネルギーが不足して活発に働くことが出来ません。

また、寝ている間に体温が下がっているためタンパク質で体温を上げ、果物や野菜でビタミンを補い、ミルクや味噌汁などで水分を補い、1日の良いスタートを！！

