



令和4年4月1日  
井堀保育園

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。

子ども達が「食」に興味を持ち、「きょうのきゅうしょくなに？」と毎日楽しみにしてくれるよう、安心・安全な給食の提供をしていきたいと思ひます。

子ども達の栄養バランスは勿論ですが、心も体も育まれるよう心を込めて調理をします。



## 朝ごはんを食べて元気な1日



## おすすめ食材(牛乳)



朝ごはんは、体温を上昇させて脳の働きを活発にさせるために必須です。何も食べないまま登園すると、ボーッ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。



朝ごはんの準備が間に合わない時は、パンとバナナと牛乳など、簡単なもので良いので、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



牛乳に含まれるペプチドやタンパク質は、カルシウムを吸収しやすい形に変える働きがある為、小魚や野菜より体への吸収率が高いのが特徴です。

保育園では、3歳以上児は午後のおやつ時間、3歳未満児は午前と午後のおやつ時間に飲みます。

給食では

「チキンクリームスープ」

で使ひます。



## 給食室より

☆食事に關することで気になることや、献立の中で作ってみたいレシピがある時は、気軽に給食室に声を掛けて下さいね。

☆献立サンプルを玄関横に展示していますので、降園の際にはお子様と一緒にぜひご覧になってください。

