



広徳保育園  
2026年4月1日

# 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しく入園されたお子さんは、毎日の生活リズムや園の雰囲気になれるまで時間がかかると思いますが、日々元気に過ごすためには、生活リズムを整えていくことが大切です。起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日同じようにくり返すことで一日のリズムがわかり、体や気持ちも慣れてきます。お子さんに無理のないよう、少しずつ整えていきましょう。



## 朝食を食べましょう

元気な一日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝食を食べない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。ぼーっとしてケガに繋がったり、イライラしたりして、元気に遊ぶことができません。

朝食を食べることで、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。



## 保育園の給食について

北九州市内保育所（園）統一メニューです

- 未満児（つぼみ・ちゅうりっぷ・すみれ組）  
主食はいりません。完全給食です。
- 以上児（きく・ばら・ゆり組）  
主食がいます。副食給食です。
- ◎主食は・・・白ごはん又はパン  
白ごはん…ふりかけや味ごはんではないもの。  
パン…食パン・ロールパンがいいです。
- ◎誕生会の日は、全園児、完全給食です。  
(以上児クラスもこの日は主食がいません)

## 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



※熱いごはんを入れてお弁当箱のフタをすると、圧縮されてフタが開かなくなりますので、よく冷ましてからフタをしましょう。