



4月 食育だよ!

令和8年4月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

4月を迎え、新年度が始まりました。ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しい生活を楽しく、元気に過ごす事が出来るように園では安全で美味しい給食作りをしていきます。今年度もよろしくお祈りします。



保育園給食について

保育園給食は、「北九州市給食献立委員会」で立てられた、北九州市内保育所(園)統一のメニューです。

- ★ 3歳未満児・・・完全給食で主食はいりません。
- ★ 3歳以上児・・・副食給食で主食(ごはんまたはパン)を持参してください。

※麺類の時の以上児の主食を()で例示しています。

- ・白ごはん・・・梅干、ふりかけなどはかけないでください。おにぎりにすると中心温度が下がりにくく蒸れやすいため、しないように市で決まっています。
 - ・食パン・・・ジャムやバターを塗ると、塩分やカロリー過多になるため塗らないでください。切ってあげると、そのままの大きさよりも食べやすくなります。
- ★ 誕生日会は全員主食はいりません。

◆◆初めて保育所に入る方は◆◆

- ◇ 保育園で初めて食べる食材がないように、家で食べたことのない食材は一度家庭のメニューにも取り入れてみましょう。
- ◇ 保育園の給食の時間、おやつを確認して朝ごはんの時間が遅くなり過ぎないように気を付けましょう。
- ◇ お休みの日も寝る時間、起きる時間などが平日と大きく変わらないように気を付けましょう。



※ 保育所では、子ども一人一人の状況に合わせた食事の提供を心がけています。

食物アレルギーや食欲のことなど、気になることは、保育士や調理員に相談してください。給食を楽しんで食べることができるよう、保育所の職員みんな、関わっていきます。

※9:30以降に登園してきた時は給食室に食事を増やしに来てください。

《基本はここから》

早寝・早起き・朝ごはん



0~2歳児は14~16時間
3~5歳児は11~13時間
とされています。
同じ睡眠時間でも、早寝の方が質が良いとされています。

陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で目覚められるように意識していきましょう。



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。そして目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質の良い眠りにつながります。