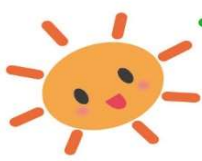


給食だより

令和5年 4月1日
なかよし乳児保育園

ご進級おめでとうございます。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢にあった食育活動を企画していきたいと思います。また、お子さまの食についての悩みや質問がありましたら、気軽に声をかけてください。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちも自然に生活リズムが身につきます。



楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、作っています。

～おいしいポイント～

- ① 旬の食材を使う
- ② だしから、すべて手作りにする
- ③ 硬さや大きさなど年齢にあった食材の形状にする。



いただきます・ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」と、食事の挨拶をすることは大切です。「いただきます」挨拶をして、おいしくもりもり食べると栄養満点になりますね。

