



給食だより 4月

2026年4月
なかよし乳児保育園

入園・進級おめでとうございます

期待が膨らむ新年度の始めに際し、心新たに安心・安全で美味しい給食作りを目指します。「食」は心の糧でもあります。食べることを楽しみにしたり、食への興味を持ってもらえたり、気持ちが「ホッ」とする時間になるようにしていきたいです。



朝食と生活リズムの関係

朝食を食べると、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。三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く、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。ご家族の方も一緒に規則正しい生活を送ると、子ども達にも自然と生活リズムが身につきます。

<おすすめの食材>

◎炭水化物：ごはん・食パン

◎たんぱく質：卵・ツナ・納豆・しらす・チーズ・ヨーグルト

◎野菜・果物：ほうれん草・ミニトマト・バナナ・さつまいも



<朝ごはんのポイント>

◎脳と体のエネルギー源：炭水化物で脳のエネルギーを補給し、たんぱく質で体温を上げます。

◎鉄・カルシウムの強化：成長に必要なミネラルを納豆や小魚（しらす・じゃこ）で補う。

◎手づかみで意欲アップ：手で持って食べられるおにぎりやパンがおすすめです。

おいしい給食をつくります



保育園の給食は、野菜料理が多く、家庭では食べたことのない味や苦手な食材が出ることもあります。食の経験を繰り返すことで色々な食べ物の味に慣れ、食への興味や楽しさが感じられるようになって欲しいです。

また、子どもたちが食べやすいように調理・味付けを工夫しています。給食を提供する前には、必ず職員が食前検食を行い、異常がないか、味付けを確認し、子どもたちに提供しています。

給食について、聞きたいことがありましたら、遠慮なく声を掛けてください。

給食室より

給食で初めて食べる食材はありませんか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く発症しやすく、年齢が上がると減少しますが、中には学童期以降にアレルギーを発症する場合もあります。今まで、ご家庭で食べたことがない食材が給食で使用されていることがありますので、献立表の食材をチェックしていただき、未摂取のものがあれば、ご家庭で体調の良いときに食べてみてください。

「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」のように、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。