

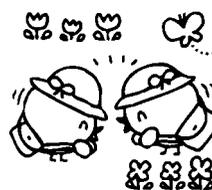


入園・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。子ども達は皆、新しい先生やお友達との生活にキラキラと目を輝かせています。今年度もかわいい子ども達のために、安全でおいしい給食作りを心掛けていきます。

お友達と一緒にクラスの中で楽しく食事をする事は心の成長にもつながります。今年度も様々な食育活動に取り組んでいきたいと思えます。

乳幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですので、ご家庭でも栄養バランスのとれた食事を心掛けていただき、保育園とご家庭が連携して、子ども達の成長を見守っていきましょう。



朝ごはんを食べよう

子どもたちが元気に1日のスタートをきるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが送られるので脳が活性化し、物事を考えるだけでなく、体の様々な機能を調節する役目も果たしています。また、食事はコミュニケーションを図るうえでも大切な時間です。家族が食卓に集い、楽しい会話がはずめば、心の栄養にもなるでしょう。



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。
(誕生日会の際は主食はいりません)

- ・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・ロールパン…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。

調理員の紹介

よろしくお願ひします。

