



令和 5 年 4 月 1 日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊 保育園

## 入園・進級おめでとうございます

保育園の給食は、旬の食材を使った安全でおいしい給食づくりに努めると共に、子ども達が様々な食材に興味を持ち、食べる楽しさや意欲につながるような食育活動も行っています。乳幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。ご家庭と保育園とで連携して、子ども達の食の成長につなげていきましょう。

### ◆◆◆一日を元気に過ごすために◆◆◆

#### 早起きをする

朝ごはんをしっかりとるためにも早起きの習慣が大事になります。

朝の光を浴びて、気持ちよく 1 日のスタートを迎えましょう。



#### 朝ごはんを毎日食べる

朝ごはんを食べると、エネルギーが行き渡って、体が目を覚まし、体温も上昇して元気に活動ができるようになります。



#### 昼間はたっぷり動く・遊ぶ

元気に動くことでお腹が減り、食事もしっかりとることができます。



#### 早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。



令和 2 年北九州市給食献立ホームページより抜粋

### ◆◆◆保育所の給食は◆◆◆

◇保育園の給食は、「北九州市給食献立委員会」で立てられ、北九州市内の認可保育所(園)は全園統一のメニューとなっています。

- 3 歳未満児 … 完全給食で主食は要りません。
- 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。
  - <ごはん> うめぼしやふりかけなどはかけないでください。また、おにぎりにすると中心温度が下がりにくく、蒸れて傷みやすくなるのでやめましょう。
  - <パン> 食パンまたはロールパンを食べやすいようにカットして入れてください。ジャムやバターは、カロリーや塩分のとり過ぎになります。

### ◆◆◆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やおやつを確認して、朝ごはんの時間が遅くなり過ぎないように気をつけましょう。
- ◇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つけましょう。