



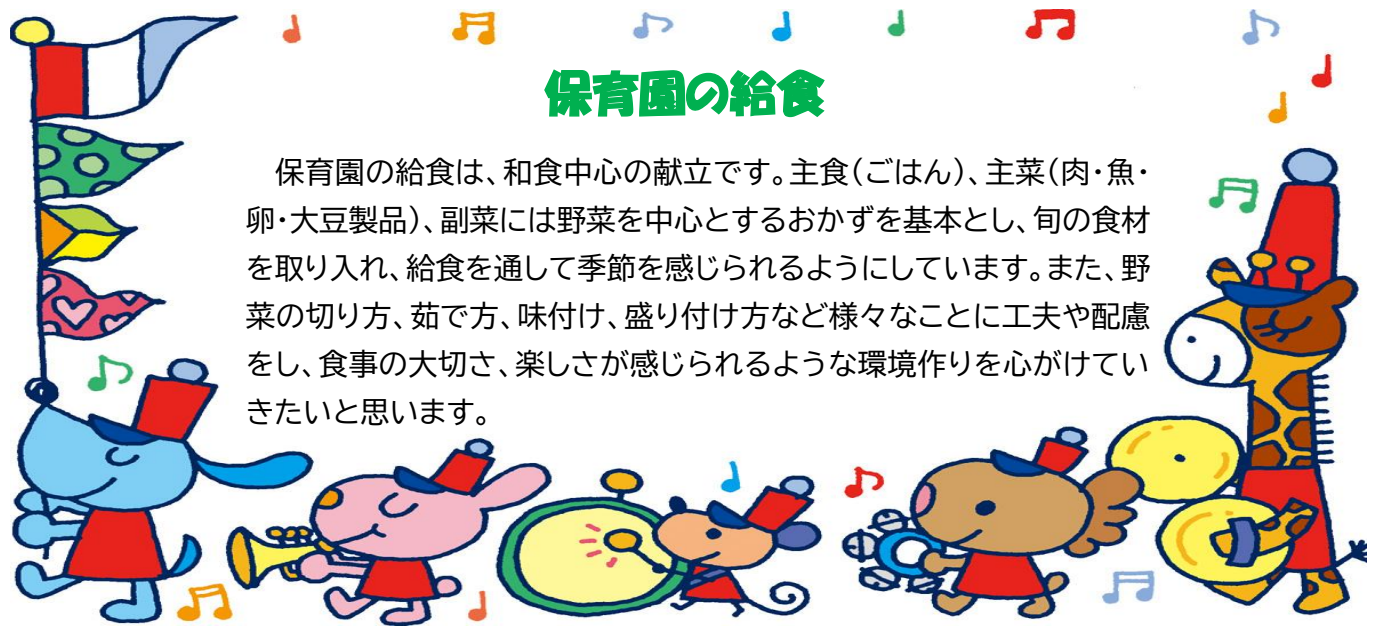
4月 給食だよ

すずの丘保育園
令和4年4月1日

ドキドキ、ワクワクの新生活がスタートしました。子ども達も新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を感じていることと思います。給食では、みんなで食事をする楽しさや興味を持てるような色々な献立を考えています。楽しい給食・おやつの時間となるように、「安全でおいしい給食」を提供してまいりますので宜しくお願い致します。

保育園の給食

保育園の給食は、和食中心の献立です。主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜には野菜を中心とするおかずを基本とし、旬の食材を取り入れ、給食を通して季節を感じられるようにしています。また、野菜の切り方、茹で方、味付け、盛り付け方など様々なことに工夫や配慮をし、食事の大切さ、楽しさが感じられるような環境作りを心がけていきたいと思っています。



食事はおいしく 楽しい時間

食事は生きる基本であり、健康な生活には欠かせません。だからこそ、食事を楽しみ、喜び合う時間にしていくために下記の5項目を食に関する目標としましょう。

- ・おなかがすくリズムのもてる子ども
- ・食べたい物、好きなものが増える子ども
- ・いっしょに食べたい人がいる子ども
- ・食事作り、準備に関わる子ども
- ・食べ物を話題にする子ども

規則正しい 生活リズム



朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせるためには、規則正しい生活リズムが大切です。早めに就寝し、目覚めよく起きることで、朝ごはんを食べる体の準備が整います。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、体の動きが活性化されます。また、食事をしてから2時間後に脳が活発に働くと言われているので、午前中に集中して遊ぶためにも、朝ごはんを食べる習慣を身につけていきましょう。

