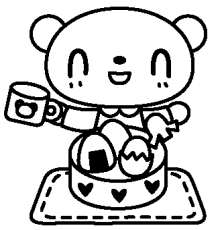
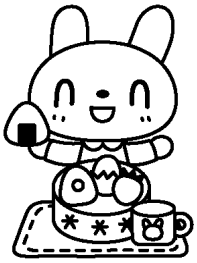
給食だより

令和３年度　　第１号　　貴船保育園



新しい年度が始まりました



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちにとっては、お部屋の移動や、新しい担任、お友達など新しい環境に慣れるのに精一杯だと思います。４月のメニューは、子供たちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました。

保育園の給食は、全園児、主食を含む完全給食です。すわん組・きりん組・たか組は、箸と水筒を持参しましょう。
予定献立表は、保育園でどのような給食が実施されているかをお知らせするものです。
毎日どんな給食を食べているのか、ぜひご覧になってみて下さい。

一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動をできる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガソリン」の役割を果たすのです。

調理室の工夫

生野菜は出しません

生野菜は、どんな献立の場合にも出しません。全ての野菜には、焼く・煮るなど火を通しています。

子どもの「食」Q&A

Q. 食事に集中しない

A. 食事と食事の間隔を開けてみてください。空腹でない状態で食卓につくと、遊び食べやムラ食いの原因になります。また、間食の与えすぎも原因として考えられます。運動不足も影響します。外で十分に遊んでいますか?

子どもの遊びや運動には、スタミナが重要です。朝ごはんは、一日の始まりに欠かせないエネルギー源です。しっかり食べて登園してくださいね。　　給食室　海塚