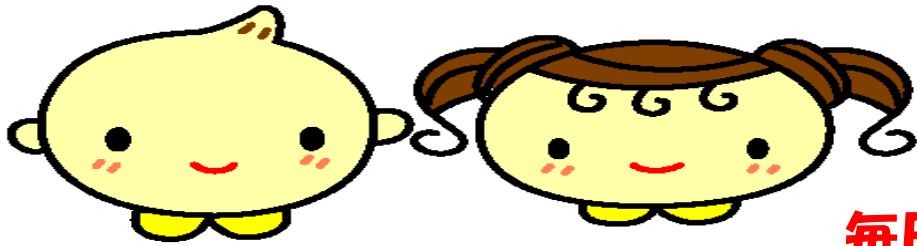




給食便り

新しく入所されるお友だち、進級したお友だちの新しい保育所生活が始まります。楽しい保育所生活を送るためにも、睡眠・運動・食事のサイクルをバランス良く心がけましょう。
 保育所では食材とのふれあいや食事の準備をはじめとする様々な食に関する体験や指導を通して、乳幼児からの望ましい食事のとり方や食習慣の定着、豊かな人間性の育成を目指しています。



毎日朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい

① エネルギーの補給

寝ている間もエネルギーは消費されているため、朝起きた時はエネルギー不足の状態になっています。

② 脳が目覚める

朝ごはんを食べることでエネルギーが補給されて、脳が目覚めます。

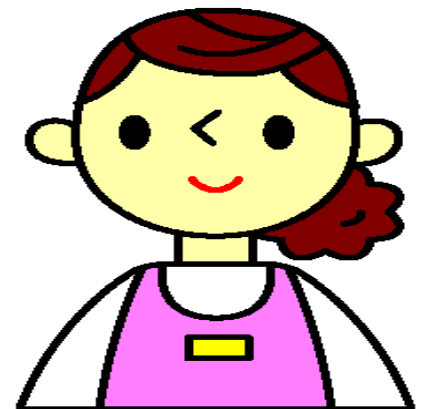
③ 体温上昇

寝ている間に下がっていた体温が上がって、活動しやすい状態になります。

④ うんちが出やすくなる

食べ物がお腹にはいることで、うんちが出やすくなります。

朝ごはんを食べることで、元気に活動できるようになります😊



どんなものを食べればいいの？

主菜：魚・肉・卵・豆・豆製品を使った料理

副菜：野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理

主食：ごはん・パン・麺など

汁物：味噌汁・スープ



エネルギーのもとになる炭水化物が多い**ごはんやパン**などを主食にします。それに体をつくるもとになるたんぱく質の多い**魚や卵**などを使った料理、ビタミンやミネラル、食物繊維が多い**野菜**などを使った料理、味噌汁やスープなどをそろえましょう。

♡春野菜をおいしく食べよう♡

新じゃが芋

ふかして塩やバターをつけて。ゆでてサラダ、煮物、薄く切って炒めても。

たけのこ

茹でてそのまま。若竹煮、たけのこごはん、おかかと煮て土佐煮にも。

アスパラガス

茹でてそのまま。サラダにもおいしい。バター炒めにも。

菜の花

おひたし、ごま和え、白和え。スープやパスタにも。

保育所の給食

① 必要な栄養量

子どもは体の大きさの割りにたくさんの栄養量を必要としています。

1日に必要エネルギー量（3歳～5歳）

男の子・・・1425kcal ※保育所では45%を摂取

女の子・・・1350kcal

給食では様々な旬の食材を使ってバランス良い食事を提供しています。

② 食材を豊富に体験

旬の食材をおいしく食べる（4月・・・たけのこご飯など）

③ 食に関する体験

お手伝い・・・食事の準備、食事の片付け

お友達と一緒に食べる、野菜の栽培、野菜の下処理（皮むきなど）

④ 規則正しく、活動的な生活

朝食を食べて登所・・・外遊び・・・給食・・・お昼寝・・・おやつ
給食室ではおいしい給食、おやつ作りをしています。

また、食に興味をもってもらえるように、クッキング保育行っています。