



# 4月給食だよ！



栄養士

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しく入ったお友達も保育園の環境に少しずつ慣れてきているようです。これからは暑さも加わり体調を崩すこともあると思います。何でもたくさん食べて体調を整え、毎日元気に保育園に来られるようにして下さいね。

朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギーです。そしてお子さん達が充実した園生活を送る為に、規則正しく過ごしましょう！

## <早寝・早起き・朝ごはん>

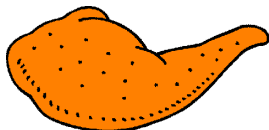
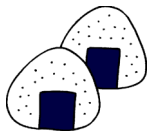
お子さんの成長には十分な睡眠時間と栄養が必要です。朝ごはんを食べると、体温が上がって脳も働きます。朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせましょう！

## <～体を作る主な食べ物たち！～>

【パワーの源・主食（ごはん・パン・麺類など）】

【筋肉や血の源・主菜（卵・魚・肉・ハムなど）】

【体の調子を整える・副菜（野菜や果物類など）】【汁物・牛乳】



## 給食について

1. **手作りしています**：かつお節や昆布からだし汁を取ります。
2. **薄味です**：だしや素材の味を生かした薄味です。
3. **おやつは補食と捉えます**：3回の食事できれいな栄養を補っています。
4. **噛む力を育てます**：噛み応えのある食品や調理法を取り入れています。
5. **和食や行事食、旬の食材を使用した献立です**：五節句や季節の献立、旬の食材を取り入れています。
6. **サイクルメニュー**：2週間ごとのサイクルメニューを採用しています。  
1度目は食べられなかった物も2度目には食べられるように工夫しています。
7. **食品衛生を徹底しています**：衛生管理マニュアルに基づき調理をしています。  
乳幼児にとって安全で衛生的な給食の提供を目指します。

