



4月 給食だより



石原かがやきこども園 管理栄養士 水野路子

入園・進級おめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

雪解けとともに、春風がふきぬける4月。新しいお友達や先生・クラスのお部屋。ソワソワ・わくわくしている様子なのは、きっとこの1年間に大きく成長するための準備 期間なのでしょうね。今年度も、日々成長していく園児の糧となる給食であるように、私達も努力していきたいと思ひます。1年間、どうぞよろしくお願ひ致します。



さてさて！今年は何のお話をきかせてくれるかな・・・？
楽しみに待っていますね♪みんな毎日元気に保育園に来てくださいね！！



給食を
展示しています！



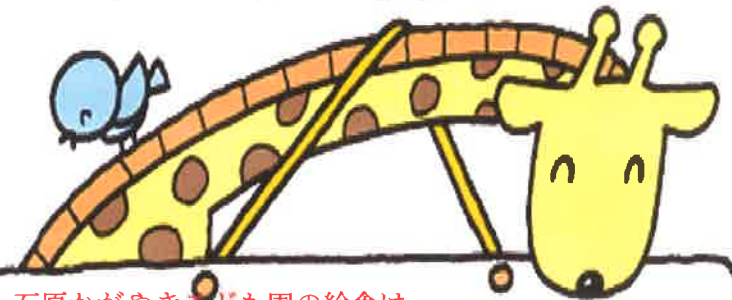
子供たちがその日に食べた昼食・おやつを水槽の横にフォトフレームで展示しています！
給食だよりの中でも、レシピを紹介していきます。

朝ご飯を毎日食べよう！！

朝ご飯を食べると・・・

- ① 体温が上がり、はっきりと目が覚める。
- ② 朝のトイレがすっきり。
- ③ 体と脳へエネルギーを送る。

体にいいことがいっぱいですね！
朝ご飯を食べて一日元気に過ごしましょう。



石原かがやきこども園の給食は・・・

- ★ 石原かがやきこども園の給食はごはんが中心の和風献立がメインです。今日、家庭での食事でも欧米化になってきています。きんぴら・酢の物・煮物等、家庭でも作る習慣が減ってきており、子供が食べたことがない、知らないというのが現状です。なるべく保育園で和食を食べる習慣をつけたいと考えています。
- ★ また、近頃、魚を頭から食べる機会が減ってきているように感じられます。園ではめざしや、ししゃもを頭から子供たちに食べてもらえるように毎月、献立に取り入れています。
これをきっかけに、ご家庭でも和食を取り入れたり、食材の名前をあげる等していただければ、子供達も食への関心が高まるのではと考えています。
- ★ 保育園での栄養目標に準じて、平均で
以上児・・・約 580kcal
未満児・・・約 500kcal
を給食とおやつから摂取できる様にしています。
年齢・成長に合わせて、栄養価等を見直しながら園に見合った食事内容を検討します。