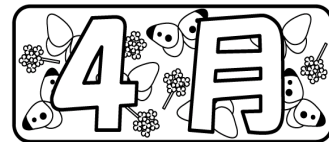


2024年



春明保育園

栄養士 宮島美奈子

給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。日中は暖かい陽気で過ごしやすくなり、新しい生活がスタートする4月になりました。みんなでおいしく、楽しく給食を食べて心身ともに成長してほしいので頑張って給食を作りますので今年度もよろしくお願ひします。

春明保育園の給食について

🍷 自園調理の給食を実施しております。おやつもほとんど手作りで提供しています。

🌈 旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心がけています。

🌸 だしや素材の味を活かした薄味を心がけています。

🌿 食材はできる限り国産の食材・安全な食材を使用しています。

給食だよりの裏面に献立表が印刷してあります。使用している食材も記載しておりますので、見てみてください。食べたことのない食材はご家庭で試していただくと安心です。給食見本も展示しておりますのでご参考にご覧ください。



ご家庭でも「今日は何を食べたの?」「どんなお野菜が出た?」など、食べ物のお話をしてみると食への関心も高まると思いますので、食べ物のお話もたくさんしてみてください!

また、給食で提供しているメニュー、そのほかにも気になるレシピがありましたら、お声がけください♪



生活リズムは整っていますか?



決まった時間に食事をとることで、体内リズムが整います。特に朝食を食べると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気にスタートさせることができます。他にも、血糖値を上げて脳にエネルギーを送ったり、噛むことで脳が目覚めます。また、胃腸が活発になり、便秘解消にもつながります。子どもだけでなく、大人も気を付けていきたい習慣です。

離乳食も同様に、決まった時間に与えることが大切です。3回食になったら、できるだけ家族と一緒に食べさせるようにしましょう。食事時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲がある場合は、時間がかかってもせかさないようにしましょう。