



給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

春の訪れと共に新年度を迎えました。

入園したお友達は、新しい友達や新しい環境に期待や不安で胸がいっぱいだと思います。少しずつ保育園に慣れて、食事の時間が楽しみとなるように心を込めて作っていきます。
進級したお友達は、これからも色々な食材に挑戦して行ってほしいと思っています。



朝食を食べよう



朝ごはんを食べると良いことが沢山！

便秘予防

朝起きてから胃の中に食べ物が入ることで、腸が活発に動き出し、正しい排便習慣が保たれます。



朝の目覚めスイッチ

朝日を浴びると脳が目覚めて、朝食で体が目覚めます。それにより人間に備わってる”体内時計”を正常に働かせることができます。



午前中のエネルギー源

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した状態です。朝食で体温が上がり、代謝が上がって集中力が高まります。逆に食べないと血糖値が下がって日中ぼーっとしたりイライラしたりすることがあります。



運動・学習能力アップ

学童期になると、朝食の影響が運動や学力にも出てきます。



※アレルギーのある園児もいるため、食べ物を保育園に持ち込まないようお願いいたします。

●食材チェック表について●

食材チェック表を受け取ったクラスは月の献立表の主な食材を確認し、食材チェック表に記載されているものを予めご家庭でお試しいただきますようご協力よろしくお願いたします。
なお、食材チェック表に記載がないものは口頭にてお伝えすることがございます。
なにか不明な点等ございましたら、担任の先生へお伝えください。

旬とは？

ある食材が一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことで、その季節に一番必要とされている栄養素をたっぷりと

4月の旬の食材

かつお、アスパラガス、さやえんどう

