



4月 給食だより

平成30年4月号 すくすく保育園



入園・進級 おめでとうございます

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、ポカポカとした春の陽気を感じられるようになりました。子供たちは、新しいお友達、先生、クラスのお部屋にわくわく・ドキドキの新年度がスタートです。

昨年度の給食では、初めての食材を食べてみたり苦手なものが食べれるようになりましたか？今年度も給食室では、子供たちの「おいしかったよ」という笑顔のために安全・安心な給食作りをしていきたいと思ひます。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



快眠・快便を！！

朝ごはんを美味しく食べるためにも

朝ごはんを美味しく食べるためにも・・・

《快眠しよう！》

早起きして朝食をきちんと摂るためには、快眠が必要です。夜更かししていませんか？きちんとパジャマに着替えて布団でぐっすりとお眠りしていますか？

寝ているときには、虫歯菌も動き出すので寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう！

《快便しよう》

朝食をしっかり食べるとうんちが出やすくなって1日を元気に過ごせます。

「快食」「快眠」「快便」で、元気な体作りを心がけましょう。



今日も快便!!



朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。

朝食をしっかりすると、体が元気に動き、脳の働きも活発になります。体の中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせることで食べられるといいですね。

朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。



献立が出来るまでをご紹介します！

入園・進級



食事計画

栄養管理

一人一人の
身長・体重・成長曲

- ・月ごとにお子さんの身長・体重から必要な栄養量を求めます。
- ・栄養量の過不足がないように、給食の内容を検討します。

・旬の食材を盛り込んで、季節感を！

・給食の喫食状況を確認します。

・切り方・大きさ・かたさや食感、味付けは発達段階に合っているか？

好き嫌いの状況

食べられるものが
一つでも多く！

健康に
すくすく
育ってくれるように！



進級・卒園