



給食だより



令和 4年
ながさわ保育園

入園・進級おめでとうございます！

4月は新しい生活のスタートの月ですね。新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか。給食には好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。今年度もいろいろな料理や食材に出会い、日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるように私たちも努力していきたいと思います。

朝ご飯を食べて登園しましょう！



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

①パワーの源・主食

ごはん・パン・麺類・シリアルなど



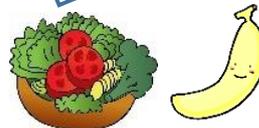
②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き・焼き魚・ハムステーキなど



③体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物／飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



空腹は最高の調味料

保育園では、午後におやつが出ます。平日帰宅後のおやつは基本的に必要ありません。また、適度な空腹状態は成長ホルモンが多く出ます。夕食が遅くなる場合は、おにぎりなど夕食の一部を前倒して食べさせましょう！

夕食が遅くなる場合は…

ごはんなど夕食の一部を前倒して食べるイメージで。

成長に必要な栄養があるものを

エネルギー源



カルシウムが多い



ビタミン

食物繊維が多い



<例>

おにぎりやごはんは40g程度



しらすおにぎり



牛乳+ふかし芋



チーズトースト



やさいスープ