



給食だより

令和2年4月
社会福祉法人 武蔵村山正徳会
つむぎ保育園 栄養士 根本 麻南

ご進級・ご入園おめでとうございます✽
今年度も新しいクラスでの生活が始まります。
子どもたちは、お部屋の移動や新しい担任・お友達など初めての環境に慣れるのに精一杯だと思います。
4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく人気の高いメニューを多くしました。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったりホッとする時間になるよう、給食室では今年度も「おいしく安全な食事」を提供し子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。
よろしくお願ひいたします。



☆朝ごはんを食べましょう☆



私たちの体温は、寝ている間は下がっています。
朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ体温が上がります。
これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。
また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。
一方で、朝ごはんを食べていないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。
朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることがとても大切です。
早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを整えて登園できるようご家庭でのご協力をお願いします。

☆主食・主菜・副菜の力☆



主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって栄養バランスがとれているものです。
主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギー源です。
魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。
野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。
どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として毎日の食事づくりを考えてみましょう。

保育園の給食は、毎日野菜がたっぷり家庭では食べたことのない味付けや苦手な食べ物も出ますが、色々な食の経験を繰り返すことでたくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さや楽しさが感じられるようになってほしい思いがあります。
好きな食べ物がたくさんある子どもたちに成長してもらいたいです😊

