

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025. 4

入園・進級おめでとうございます。

まだまだ寒い釧路ですが、新しいおともだち・職員を迎えどんぐりが大切にしている保育理念を受け継ぎ、「明日も保育園に行くのが待ち遠しい」と思える一因になれるよう保育・給食と連携し安心と安全な手作り給食・手作りおやつを提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

どんぐり保育園の給食は・・・

- ◇ できるだけ食品添加物の少ない調味料の使用(サンワルド)
 - ◇ できるだけ国産野菜・果物・低農薬・有機野菜を使用します
 - ◇ 地産地消を意識し近郊地域の肉や魚を使用
 - ◇ 週5日の手づくりおやつに努めています
 - ◇ 食材の味を生かし和食中心とした献立づくり
 - ◇ 全クラス陶器の食器を使用し物を大切に扱うことを知ってもらいます
- ※毎日の給食は、給食室の前に展示しています。上の段は普通食
下の段は離乳食です。給食のレシピも同じく掲示しています
ぜひ、見てくださいネ！

早寝・早起・朝ごはん！

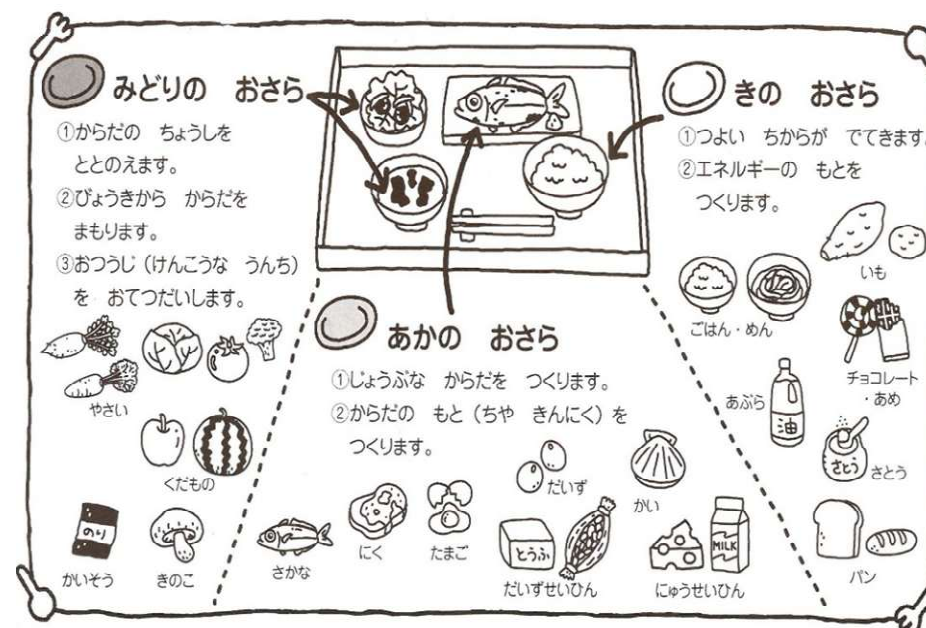
保育園の給食(おやつ含む)は、1日に必要な栄養量の約半分を提供しています。保育園で元気に活動するためには、しっかり食事を摂り眠っている体を目覚めさせる必要があります。朝食は必ず食べて登園しましょう。朝は、主食(ご飯、パン等)をしっかり食べると一日の活動のエネルギーになります。

体や骨が大きく成長する大事な時期です。おかずや汁物、少量でも果物、牛乳、乳製品等があるといいですね。

夜、寝る時間が遅いと朝も、なかなか起きることができず一日の活動や食欲にも影響します。子どもの生活リズムに、できるだけ合わせましょう。

バランスのいい食事が元気のひけつ！

緑のお皿から2品、赤のお皿から1品、黄色のお皿から1品をとりバランスのとれた食生活を心掛けましょう。



食べ物は、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの食品のグループに分けられます。

保育園では、以上児を対象に「給食ノート」を活用し栄養士からこどもたちへ、簡単な食育・食事のマナー・命を頂くことの大切さなどを毎日の給食前に担任から読んでもらい「食べる＝生きる」につながることを伝えています。

サプリメント(補給食品)だけを摂っていても、栄養バランスは崩れます。日常生活で、いろいろな食品を上手に組み合わせ、食べることが大切です。また適度な運動・睡眠をとることが健康な体づくりへつながります。