



給食だより4月



☆入園・進級おめでとうございます☆

春の温かな陽気と共に、いよいよ新年度が始まりました。新しいお友達や先生と一緒に囲む食卓が、楽しく豊かな時間になるよう心を込めて給食を作ります。子どもたちの成長を、保護者の皆様と一緒に見守っていただければ幸いです。給食だよりも毎月発行していきます。ご家庭での食生活や健康管理のヒントになれば幸いです。

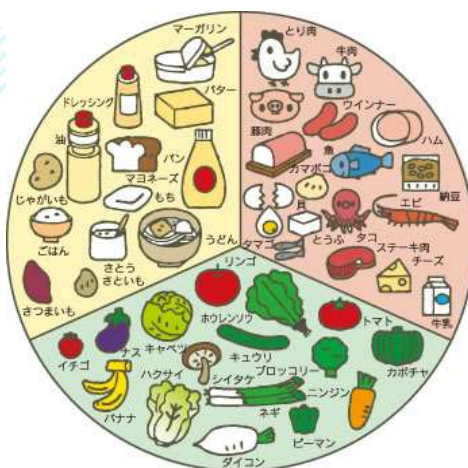


保育園での給食



食べ物が持つ3つのちから

食べ物は体の中での働きによって「赤・黄・緑」の3つのグループに分けられ、これを「**三色食品群**」と呼びます。給食もこの分類を基に構成されており、3つの力をバランスよく食べることが元気な体づくりのポイントです！ご家庭でも「今日のごはんは何色かな？」とクイズを出し合ってみてください。



身体をつくる

たんぱく質、ミネラル、脂質。
血や肉、歯や骨をつくる。



エネルギーのもとになる

糖質(炭水化物)、脂質。
熱や力になる。



からだの調子を整える

ビタミン、ミネラル。
他の栄養素の働きを助ける。
体温を調節する。



給食室から

ひとこと



保育園の給食は、お子様の成長に必要な栄養バランスのとれた献立にし、行事食なども取り入れています。日々いろいろな食べ物の味に触れ、食べることは楽しいと興味を持ってもらえるように頑張っていきたいと思います。

1年間、よろしくお願いいたします。

