



給食だより

宮島わらべ保育園

NO.1

令和4年 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。

桜が咲き始め、春の訪れを知らせてくれています。

また一つお兄さんお姉さんになって、得意げな顔をしているかわいい子どもたちの表情を見ていると、これからの一年がとても楽しみです。

給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、好きな食べ物が一つでも多くなるような給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



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。

パワーの源 **主食**
ごはん・パン・めん類など

筋肉や血の源 **主菜**
卵料理・魚・納豆など

体の調子を整える **副菜**
野菜料理・果物など

脳のエネルギーになり、
脳が活発に働きます。

体が目覚めて、
体温があがります。

排便を促します。



家族で取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはん

大人の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。家族で元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実施しましょう。

おねがい

初めて食べる食材がないように献立表には事前に目を通して、給食開始までにご家庭でお試ください。初めて口にする食材を保育園で食べるとアレルギーが出る可能性もありますので、お子様の安全のためにご理解をお願いします。心配な食材があれば、担任や栄養士に気軽にご相談ください😊

【給食室からのお知らせ】

新年度が始まり環境の変化により、食べられていたものが食べられなくなったり、急に食べれなかったものが食べれるようになったりする事などが出てくると思います。保育園では子どもが食べやすいように栄養を考えて献立を作っています。給食だよりでは気になるメニューの作り方も記載したいと思います。リクエストも待っています(*^-^*)