

# 4月 給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。早寝・早起き・朝ごはん  
で生活リズムをととのえて、元気に登園してきてくださいね(\*^-^\*)♪

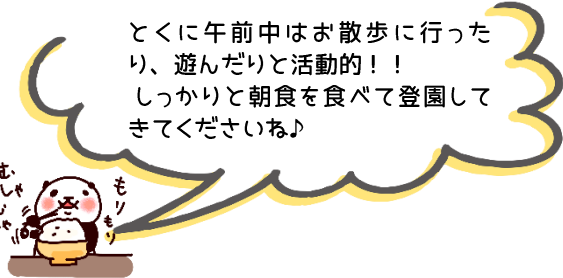
子ども達の心と体が元気にスクスクと成長していけるよう、たくさんの楽しい  
食体験をサポートしていきたいと思っております♪

1年間どうぞよろしくお願ひ致します(^▽^)/

## 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。休息状態にあつ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。



とくに午前中は散歩に行ったり、遊んだりと活動的!!  
しっかりと朝食を食べて登園して  
きてくださいね♪

…そうは言っても朝は何かと忙しいですよ  
ね…💧 朝から一汁三菜とはいきません。  
おにぎりに具沢山の味噌汁、チーズトーストに具沢山のスープ+果物などの簡単なメニューでバランスのよい食事がとれます♪  
夕飯の残りでも大丈夫♪ 夜に作っておくのもお勧めです♪ 無理のない範囲で家族みんな  
で元気な一日をスタートしたいですね♪

## こども園の給食について

☆離乳食について…2回食からの提供になります。

ひとりひとりの成長に合わせて対応していきます。食物アレルギー予防の観点から、初めての食材はご家庭で食べてからの提供となりますので、ご理解、ご協力お願い致します( \_ )>

☆未満児(0・1・2歳児クラス)…完全給食。午前と午後におやつ。

☆以上児(3・4・5歳児クラス)…副食給食。午後におやつ。

※以上児クラスは白いご飯・箸を持ってきてください。

※金曜日は以上児さんも完全給食になります。ご飯はいりませんが、箸は持ってきてください。献立の内容やお子さんの様子を見て給食室からスプーンやフォークを提供する場合がありますので、3点セットのものは必要ありません。※エジソン箸は推奨しません。

完全給食の日は園内行事等の都合により変更になる場合がありますので、毎月の献立表をご確認下さい。



以上児(3・4・5歳児クラス)のご飯について…

白いご飯は110gを目安に栄養価計算をしていますが、お子さんの食べる量にあわせてあげましょう。お弁当箱には意外とたくさんのご飯が入ります。一度、お家で食べているお茶碗にいつも食べている量をよそってからお弁当箱に入れてみるといいですよ♪

必ず朝炊いたご飯を入れてきてくださいね(\*^-^\*)!

今年度も栄養士の木村麻理、調理員の佐藤昌子、松野綾香の3人のスタッフで愛情を込めて作ります♪  
よろしくお願ひ致します(\*^-^\*)

たくさんの  
おいしい♪を  
聞かせてもらえるよう  
頑張ります♪♪

