



給食だより

令和6年4月10日(水)

たかはた北保育園 給食室

暖かな春風に包まれて新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど生活リズムを整えていきましょう。給食では、様々な経験を通して食べる喜びや食に興味の持てる環境づくりに努めてまいります。

たかはた北保育園の給食は、和食や洋食などバラエティに富んだもので、旬の食材を使った安心でおいしい給食を提供していきます。毎日サンプルケースに展示してありますので、ぜひお子様と一緒にご覧ください。

たかはた北保育園の給食って？

◎旬の食材や様々な食材を使用しています。日野市産の食材も使用しています。

世界の料理や地域の料理も取り入れ、子どもたちが食から様々なことに興味を持てるように工夫しています。

◎バラエティに富んだ献立でごはん、パン、麺類を取り入れています。和食や洋食等、いろんな献立を取り入れ食事の時間が楽しくなる環境づくりをしています。

◎年間計画を立てて食育に取り組んでいます。「食べたい」という意欲をもつこと、楽しく食べること、マナーを知っていくことなど年齢に応じて食の力を育てていきます。

1日の元気スイッチ“朝ごはん”を食べよう！

お子様が保育園で元気に過ごすには、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんを抜いてしまうと、おなかですいて日中の活動に集中できなくなります。

また、朝ごはんを食べることは生活リズムを整えることに繋がり1日を元気に過ごすためにとても大切です。お子様にとって朝ごはんは、身体が目覚まし時計の役割ですので、毎日食べるようにしましょう。

朝ごはんをしっかり
食べる



日中、元気いっぱい
活動できる



早起きできる



夜にぐっすり眠れる



朝ごはんの役割

- 体温を上げることで体が活動的になります
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを送ります
- 噛むことで、脳が目覚めます
- 1日の食品数が増えます
- 胃腸が活発になり、便秘解消に繋がります