給食だより

2019 年 4 月
イートンちどり保育園

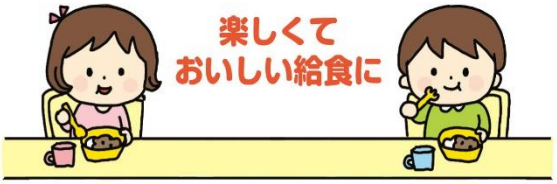
ご入園、ご進級おめでとうございます。今年も 1 年間、楽しい昼食やおやつの時間となるよういろいろな献立を立てています。楽しみにしていてください。また、給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝･早起きが大切です。毎日、３食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

1. 旬の食材を使う
2. 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
3. だしから、すべて手作りにする
4. 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする