



令和5年 4月1日 桜山保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。毎日の給食を通して子どもたちに食べる事の大切さや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように心がけていきたいと思えます。

環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて元気に登園できると良いですね。おいしく、楽しく給食を食べ、心身共に成長してくれることを願っています。1年間よろしく願いいたします。



\*0歳児：月齢に応じて、ミルクや離乳食を提供

\*1歳～5歳児：昼食[主食・主菜・副菜(汁物含む)] 午後おやつを提供

保育園の食事では、1日に必要な栄養素のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ40～50%摂取できることを目安にしています。

桜山保育園の給食は、基本的にお米を主食とし麺・パンを組み込んだ献立です。メニューは、和・洋・中さまざまで、旬の食材を取り入れ(4月は春キャベツ・新じゃが芋・新玉ねぎなど)素材の味を生かして子どもたちが食べやすい切り方や味付け、調理法を工夫しています。

また、毎月の誕生会では誕生児のおやつに旗を立てたり、季節の行事ではお楽しみメニューを用意しています。その日の給食は、正面玄関横のサンプルケースに展示してありますので、降園の際ぜひご覧ください。



## ★朝ごはん<sup>で</sup>元気にスタート

保育園で元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと摂り、心と身体に栄養補給をすることが大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ① 人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて眠りから活動のリズムを整えること
- ② 日中に必要なエネルギーと栄養素を補給すること

朝ごはんを食べないと日中ぼーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり元気に遊ぶことができません。

また乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く時期でもあり、1回量が多く食べられない子どもにとっては大切な栄養源です。

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれる「ごはん食」がおすすめです。具だくさんのスープや、みそ汁におにぎりだけでも十分です。

生活リズムを整えて、朝ごはんを食べて1日をスタートさせることを心がけましょう！