



# きゅうしょくだより



R5年 4月号 あおぞら保育園

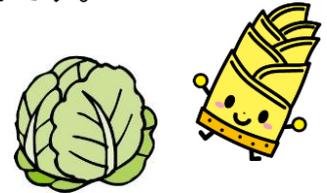
ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい生活が始まり、これから出会う友達や先生に、子どもたちは胸をときめかしていることでしょう。いっぱい遊んでいっぱい食べて、楽しい一日を過ごしてもらいたいと思います。

## 美味しく・楽しく・安心して食べていただくために

- ☆ 和食中心で薄味です。
- ☆ 食材は旬のものを多く取り入れています。
- ☆ 安全な食品を選んで使っています。
- ☆ おやつは、手作り中心です。
- ☆ アレルギーをもつお子さんには、除去食、代替食を用意します。

## 今日の給食何だったかな？



毎日、給食のサンプルを展示しています。

お迎えのとき、玄関ホールの給食サンプルケースをのぞいてみてください。

「今日の給食は何だったかな？」「美味しかった？残さず食べられたかな？」など、給食についてお子さんと会話していただけたら嬉しく思います。

## 給食を作っています。よろしくお願いします。

栄養士 1名 調理師 4名  
調理補助 1名



みなさんに喜んでいただける食事作りを目指してがんばります♪



## 朝食を食べる習慣をつけましょう♪

朝ごはんを食べると、こんなにいいことがあります♪

### ① 体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。

### ② 肥満防止

昼におなかがすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。

### ③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

### ④ 脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使っているのです、朝ごはんではエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

### ⑤ 生活習慣病を予防します

1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。

