4月 春 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しい１年が始まりました。環境が変わるこの時期は緊張や不安から
体調を崩しやすくなる時でもあります。
睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて登園できるようご協力お願いいたします。

食べ物の栄養や働きによって食品を色別にしてわかり易く表示しています。
一日の食事メニューを考える時に三色が全部揃っているように心がけるとバランスが取れます。

黄色の仲間の食べ物を食べると
エネルギーになって体を動かすよ！

赤色の仲間の食べ物を食べると
血や肉になって**体を作る**もとになるよ！

緑色の仲間の食べ物を食べると
体の調子を整えて**病気をしない**ようにするよ！

しっかり朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」
一日の始まりのエネルギー源です。毎日、元気よく健康な日々を過ごすために欠かすことができません。睡眠中に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。
朝ごはんを食べないと、ボーとしたり、イライラしたり。
一食で多く食べられない子どもには朝ごはんは大切な栄養源です。
朝ごはんをしっかり食べられるように早く寝て、早起きをする生活習慣を心がけましょう。

よろしくおねがいします

給食室では、安全な給食を安心して食べて頂けるよう衛生面に充分配慮し、また、美味しく食べてもらえるように愛情をたっぷり注いでいます！栄養のバランスと季節感も大切にしながらお子様の成長の一翼を担えるよう精一杯努力して参ります。

保護者の皆様へ

☆園では、卵不使用で提供しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

☆給食の献立でまだ食べたことがない食材がありましたら、１週間前までに担任までお知らせください。ご報告がない場合は、食べたことがあるものとして提供させていただきます。

☆予算の都合や安定的な仕入れの関係上、海外産の食材を使用することがあります。
中国産の食材は業者より安全証明を取得し、安全確認の上使用しています。

小松菜、ブロッコリー、キヌサヤ、ほうれん草
いんげん、ねぎ、はるさめ、わかめ、みかん缶
さば

☆大量調理施設衛生管理マニュアルに基づき給食の提供を行っています。大量調理施設衛生管理マニュアルには、調理終了後から２時間以内に喫食することが記載されています。登園前に受診などで１２時以降にお越しになる場合は、ご家庭で食事を済ませてから登園をお願いします。園内での保育中に受診が必要となった場合は、時間により別メニューで提供する場合があることをお含み下さい。

乳・幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え、楽しい園生活を送りましょう。