



給食だより

2023年4月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、子どもたちも新しい生活がスタートします。今年度も子どもたちの笑顔と健やかな成長を支え、安心・安全で美味しい給食の提供に取り組んでいきます。

仲町保育園の給食は1ヶ月ごとの2週間のサイクルメニューになっています。1回目に食べられなかったメニューを2回目は食べられるようになったり、子どもたちの食べる様子を見て2回目は改善して提供しています。給食のことや食に関するご質問等がありましたら、栄養士にお気軽にお声掛けください。

おいしい給食のために

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子ども達の口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。

栄養バランスや食材選び、薄味の心掛け、食べやすい切り方、硬さ、盛り付け、彩りなど子どもたちが「おいしい」と言ってくれる笑顔がなによりの励みです。



こだわりポイント

- ◆旬の食材を多くとり入れた季節感のある献立
- ◆添加物や農薬に気を付けた食材の使用
- ◆ごはんが中心の和食を多くとり入れる
- ◆素材の持ち味を活かした薄味
- ◆だしから手づくり
- ◆咀嚼、嚥下機能に合わせた給食

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには様々な効果があります。朝は忙しいと思いますが、しっかり朝ごはんを食べてから登園できるといいですね。



●脳や体が活発に

睡眠で使ったエネルギーを朝ごはんによって補うことで、脳や体の働きを活発にすることができます。

●体内リズムを整える

太陽が出ている間は活動し、沈んだら休息するという毎日の体内リズムを整える働きがあります。

●集中力を高める

朝ごはんでお米からブドウ糖をしっかりとおくと、集中力が上がり、活動にも意欲がわいてきます。

●排便を促す

朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便を促す効果があります。食後はトイレに入る習慣をつけましょう。

食事が楽しくなる盛りつけのコツ

彩り豊かに

子どもが喜ぶ盛りつけは、彩りも大切です。主食（ごはん・パン・めん類・いも類など）、汁（みそ汁・スープなど）、主菜（肉・魚・豆・卵などを使った料理）、副菜（野菜・果物・海藻・きのこ類を使った料理）の4つのおさがら並ぶと、しぜんと彩りがよくなり栄養バランスも整います。特に副菜は緑黄色野菜を使うと彩りのアクセントになるので、意識して取り入れるといいでしょう。

