



給食だより

2025 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。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。

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しましょう！

●脳や体が活発に

睡眠で使ったエネルギーを朝ごはんで補うことで、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っておくと、集中力が高まり、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。

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、子どもたち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。

こだわりのポイント

- 🌸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



今年度も行事献立や食育、絵本給食などの予定や様子を給食だよりでお伝えしていきます。よろしくお願いします。

食育ワンポイント

いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。

赤ちゃんでもけじめとしてあいさつをすることで「食事の時間」を感じられるようになります。

