



# 給食だより



社会福祉法人  
尚徳福祉会  
保育園神田ベアーズ  
2022年度 4月  
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達も新しい生活が始まります。  
初めての集団生活や進級で不安がいっぱいというお子さん多いと思います。環境に慣れるのに精一杯だと思います。子ども達が毎日楽しく給食がたべられるよう、安心して安全な給食が提供できるよう、健やかな成長を支えられるよう給食室一同努めてまいります。  
離乳食の事でお困りの事や、気になる事がありましたら、お気軽にお声かけください。

## 保育園神田ベアーズの給食について

献立は2週間のサイクルメニューです。

1回目に提供した時は子ども達の食べ方や様子、残食をみたり、各クラスの先生からの意見を参考にし2回目の時は食材の切り方や味付け、お皿への盛り付け、味付けお皿への盛り付け方を工夫して、子ども達がより美味しく食べられるようにと考えています。

季節食や野菜や行事食はサイクルメニューではなく、1日だけの特別メニューです。

このメニューは、特別メニュー季節感や子ども達が食の楽しみを感じられるような献立をより意識したメニューを考えています。給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。また、子どもたちに向けた食育活動としてクッキングや野菜栽培などの活動にも取り組みたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。

### ☀️ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、脳に栄養がいかず、物事に集中できなかつたり、イライラ、疲れやすくなつたりします。  
朝ごはんをしっかり食べて元気な1日をスタートさせましょう。

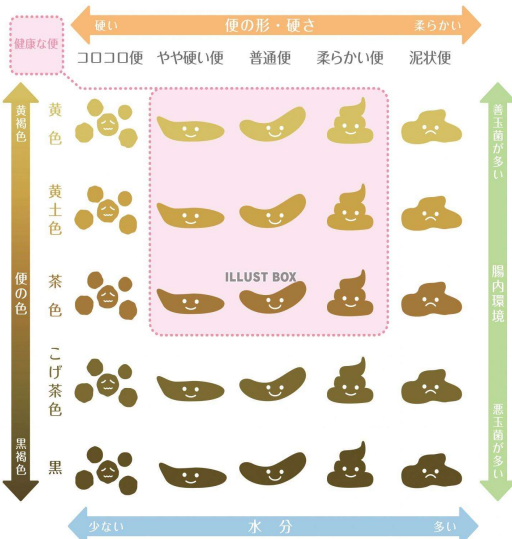


### ☀️ 「S・O・S」の食品に気をつけよう！

Sugar (砂糖) ・ Oil (油) ・ Salt (塩) の多い食品はエネルギーや糖分・塩分のとりすぎに繋がってしまいます。



「おやつ=お菓子」ではありません。おやつは小さな食事です。  
おにぎりやいも類、果物などがおすすめです。



### 毎日の健康は便でわかる！?

うんちは、食べて消化されなかつたり、吸収されなかつたりしたもののほか、腸内細菌や水分などからできています。からだの調子が悪くなると、便秘になったり、下痢になったり、色やかたち、においとしてあらわれたりします。

### ● どんうんちがあるでしょう

バナナうんち・・・健康的なうんちといわれています  
ココロうんち・・・水分が少なくなつたうんち  
ビリビリうんち・・・水分が多くなつたうんち など...