



2025年4月7日
認定こども園 新宿ベアーズ
栄養士

ご入園・ご進級おめでとうございます

今年度も、食事の時間を楽しく過ごせるような、安全で美味しい食事作りや、食への興味関心を持てるような活動を通して、子どもたちの心と身体の成長を食事面からサポートしていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べて登園しましょう

朝起きたばかりの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって朝ごはんは大切な栄養源です。

元気に活動ができるように朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートしましょう。

新宿ベアーズの給食は・・・

子どもたちの嗜好を取り入れながら、いろいろな味付けや調理方法をバランスよく組み合わせて、献立を作成しています。

栄養目標量

1日に必要な栄養量の、1・2歳児は約50%、3歳以上は約40%を目標量としています。

2週間のサイクル献立

1か月で2週間の献立を繰り返します。

月に2回同じメニューが出てくることで、食材や味に慣れ、食べられなかったメニューが食べられるようになることもあります。

旬の食材を多く取り入れています

特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人が必要な栄養素をたっぷりと含んでいます。

また、旬の食材を取り入れることで、食べ物からも季節を感じてもらいたいと思います。

毎日の給食の写真も掲示しています。ぜひご覧ください。

