




2019年4月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 冨永 奈々

 ご入園・ご進級おめでとうございます。

柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。保育園では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスを考え、旬の食材および地場産の野菜を取り入れた給食作りを行っています。今年度も安全安心でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。このおたよりでは、食に関する様々な情報をお知らせしていきますので、ご家庭での食生活にお役立てください。
今年度も一年間、よろしくお願い致します。

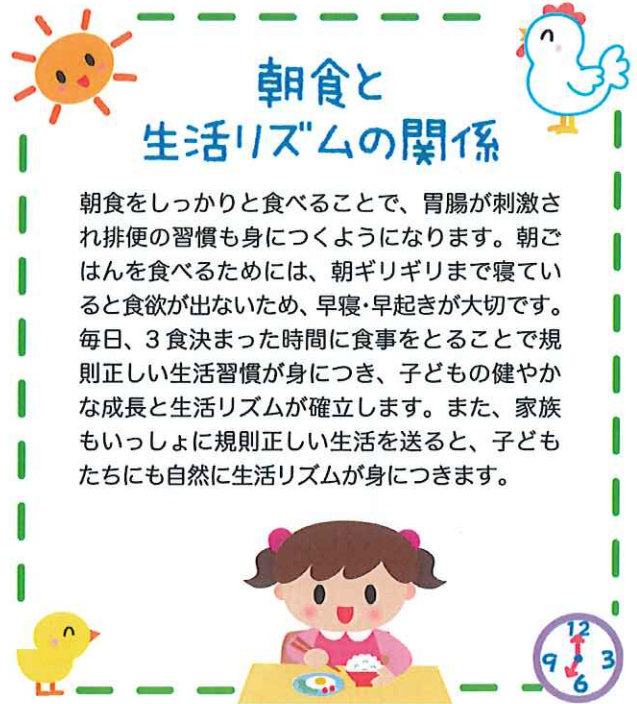
いただきます **ごちそうさま**

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子ども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て毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の聲が何よりの励みです。

