



令和5年4月1日
井堀保育園

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。
子ども達が「きょうのきゅうしょくなに？」と毎日楽しみにしてくれるよ
うな安心・安全な給食を提供していきたいと思えます。

食事に関してご家庭で、役に立つような内容も記載する予定です。
質問等ありましたら、いつでも給食室までお声かけください。



給食室より

- ①同じ献立を月に2回実施しています。1回目には苦手な食材や
食べ慣れないメニューでも、2回目に少しでも食べられるよう
になることがねらいです
- ②旬の食材を積極的に取り入れています。
- ③だしからすべて手作りし、薄味を心がけています。
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にしています。

☆献立サンプルを玄関横に展示していますので、降園の際には
お子様と一緒にぜひご覧になってください。

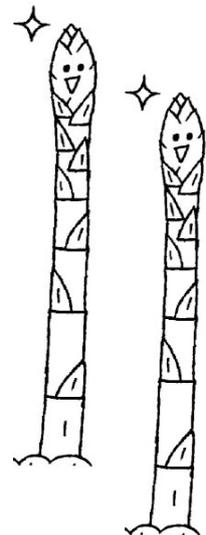


おすすめ食材(アスパラガス)

アスパラガスには、妊婦さんに必要な葉酸や、免疫力
を高めてくれるβ-カロテン、体を動かすためのエネル
ギーになるアスパラギン酸が含まれています。

アスパラガスは、濃い緑色で穂先がしまっているもの
を選びましょう。下の方が硬いので、1.5cmほど切り
落とし、下半分はピーラーなどで皮を削いであげると食
べやすいです。

保育園では、鶏のから揚げの付け合わせで食べます。





朝ごはんを食べて元気な1日



朝ごはんは、体温を上昇させて
脳の働きを活発にさせるために必
須です。何も食べないまま登園す
ると、ボーッとしてケガにつな
がったり、イライラしたり、元気
に遊ぶことができません。

朝ごはんの準備が間に合わない時
は、パンとバナナと牛乳など、簡
単なもので良いので、朝ごはんを
食べる習慣をつけましょう。

