



4月

令和5年4月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

### 進級・入園おめでとうございます！

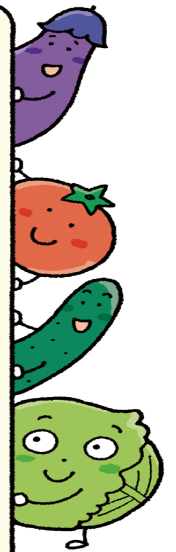
新年度が始まり子ども達は、新しく出会うお友達や先生に胸をときめかしている事と思います。子ども達が健康で大きくなる事を願って、安全で美味しい給食づくりを心掛けていきます。



### 保育園の給食について

保育園では、市の管理栄養士が作成した統一献立に基づいて調理されています。  
3歳未満児は、1日の栄養必要量の50%を完全給食とおやつで摂取します。  
3歳以上児は、1日の栄養必要量の45%を副食給食とおやつで摂取します。  
※3歳以上児は、主食(パン又はご飯)の用意をお願いします。

給食は十分な衛生管理のもとで、園児の成長や健康の為に栄養バランスを考えて、作られています。食事に関する相談などありましたら、気軽に声をお掛けください。一年間よろしく申し上げます。



## ..... 朝ごはんの効果 .....

からだのう  
体や脳の  
エネルギーになる

たいおんあ  
体温が上がる

のうはたらか  
脳の働きを活発に  
する

はいべんうなが  
排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。