

給食だより



アップルナースリー保育園

4月
April



入園・進級

おめでとうございます



園の給食は、栄養士が栄養バランスを考えて旬の食材や行事食を取り入れており、好きなものだけではなく、苦手なものや初めての料理も出てきます。

色々な食材や料理を、味だけでなく・彩り・匂いなど、様々な感覚を使い給食を楽しみながら、食べられるようになったものを増やせるように、そして「おいしかった」と言ってもらえる給食を作って行きたいと思えます。

朝ごはんは1日の元気の源で、毎日三食決まった時間に食事をする事で規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。忙しい朝の時間に一汁三菜を揃える必要はありません。無理をせず「食べる習慣」を大切にしていきたいと思います。

1日の進級式には彩り鮮やかな青菜ご飯や千草焼きをお祝いメニューとして提供します。

～食事のあいさつについて～

『いただきます』…食べるという意味だけでなく、動植物の命を頂くという意味もあります。

『ごちそうさま』…動植物の命を育てた人や、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。

食事のあいさつの意味を知ること、食べ物を大切にする気持ちが育ってくれればと願っています。



～栄養バランスってなあに？～

栄養バランスの良い食事とよく聞きますが、どうすればバランスが整うか難しく感じる方もいると思います。そんな時に役に立つのが三色食品群の考え方です。三色食品群は食品を黄色、赤色、緑色の三色に分類して、三色が揃うと栄養バランスも整うというものです。

黄色(エネルギーになるもの)…ご飯やパン、麺類等の炭水化物が多く含まれるもの。

赤色(血や肉や骨になるのもの)…肉や魚、卵等のたんぱく質が多く含まれているもの。

緑色(体の調子を整えるもの)…野菜や果物等のビタミンやミネラル、植物繊維が多く含まれるもの。

園の給食も三食食品群が揃うように考えています。

毎日の昼食・午後おやつの写真と三色食品群をコドモンアプリの→その他→献立表にて掲載しております。また毎月の給食だよりには、子ども達に人気なメニューや園で提供する行事食などの内容も掲載しております。

ご家庭で献立の参考になれば幸いです。ぜひご覧ください。

