

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



給食では、旬の食材や行事食を取り入れており、好きなものだけでなく、苦手なものや初めての料理も出てきます。

いろいろな食材や料理を、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、好きなものや、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います。

年齢にあった食材の硬さや大きさにし、衛生面に気を付け安全な給食提供をしていきます。

1日の進級式には彩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いたします。



毎日の昼食・午後おやつをコドモン→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。

お子様と給食の話をする機会となればと思いますので、ぜひご覧ください。



～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によって、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。

～朝ごはんを食べよう～



朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に活動することが出来ません。1回の量があまり多く食べられない子どもにとっては、朝ごはんは大事な栄養源です。

忙しい朝に料理をするのは難しいですが、おにぎりに具沢山みそ汁やスープなどもおすすめです。

汁物にお肉・卵・豆腐などのたんぱく質と野菜を一緒に入れること1品でも栄養満点な食事になります。みそ・しょう油・コンソメ・鶏ガラなどでバリエーションも楽しめます。おにぎりはラップを使って握れば洗い物も少なく済みます。園で提供しているそばろおにぎりや鮭おにぎりはたんぱく源も一緒にとれて腹持ちもよく、子ども達にも人気です。

園で元気に活動する為にも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

