



給食だより

令和2年4月号
アルタベビー保育園
渡部

ご入園・ご進級おめでとうございます。4月は入園・進級に伴い、担任の先生やお部屋、生活リズムが変わります。慣れるまで食事が進まない日もあるとは思いますが、徐々に新しいクラスに慣れると食欲も戻ってきますのでそれまで温かく見守っててください。調理スタッフも各クラスをまわり、声をかけていきたいと思ひます。給食室では子どもたちの健やかな成長を考え、子どもたちに喜んでもらえるよう安心・安全な食事を心を込めて作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。



旬とは自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物はビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。『今の旬は何か？』とお店で探したり、家族で会話をしたりしても楽しいですね。



子どもたちが園の給食でどのようなものを食べているのか、保護者の皆様も献立表をチェックしてみてください。「今日は何を食べたのかな?」「おいしかった?」と声をかけてあげることで、食への関心が高まりますよ。ご家庭でもぜひ食べ物の話しをしてみてくださいね。食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で気になることなど・・・何かありましたらお気軽に職員までお声掛けください。