



給食だより



令和2年 4月
立場らびっと保育園



ご進級、ご入園、おめでとうございます。

これから、立場らびっと保育園でみんなで楽しく、給食を食べたり



子どもに合わせた食事形態の大切さ

色々な、食育を楽しみましょう。



園の給食は和食中心の献立を取り入れています。



月齢に合わせた形態はもちろん、薄味を心掛けて

おります。



朝食と生活リズムの関係

園では毎月献立表を配布しております。必要な栄養素、食品の組み合わせ等、様々な内容を献立表には取り入れてあります。献立表の内容をご家庭でも食事に生かしていただけましたら、幸いです。



朝食をしっかり食べる事で、胃腸が刺激され排便の習慣も身に付くようになります。朝、ギリギリまで寝てしまうと食欲がわきません。

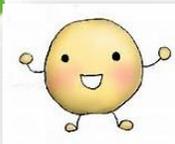
早寝、早起きが大切です。三食決まった時間に食事を取る事で、



調理室から

規則正しい生活習慣が身に付き子どもの健やかな成長とリズムが

確立します。ご家族でも試してみてくださいはいかがでしょう・・・！



じゃが芋の栄養

春先は新じゃが芋がでまわりますね。
じゃが芋はスライスでミネラルが6割ダウンしてしまいます。薄切りにすると広い切り口から、ミネラル分がドンドン流れ出してしまう。調理方法でダなのは煮物。煮物は野菜をできるだけ細かく切らないで煮るのが鉄則です。
肉じゃがや煮ころがし等、ご家庭の食卓でもおかずの一品としても良いですね。



栄養士の中島です。今年も美味しい給食と楽しい食育を沢山取り入れていきます。宜しくお願いします。



栄養士の柴田です。お子様の健やかな成長を食の面からしっかり支え、美味しい給食を提供したいと思います。宜しくお願いします。