



# 給食だより



立場らびっと保育園 2021



## ご進級、ご入園、おめでとうございます。

これから毎日らびっと保育園のお友だちと楽しい給食を沢山食べて色々な食育活動を楽しんでいきましょう。



今年も安全、安心な給食を提供できるように最新の注意を払い子どもたちに食の楽しさ、大切さを伝えていきたいと思ひます。

よろしくお願ひ致します。

給食は栄養バランスを考へて作られています。

主食、主菜、副菜、が献立表にはそろっているのて、ご自宅での献立をたてるときの参考になされてみても良いとおもひます。

又、お子さんに、給食に出る好きなメニューも聞いて、是非ご家庭の食事の一品に加えてみてはいかがでしょうか。



## 給食は子ども達にとって生きた教材です。

ご家庭におかれても食べ物の大切さや産地の生産者の方の作る野菜、肉、魚、などのお話などとりいれ食卓の話題に取り入れてみてください。

## 早寝、早起き、あさごはん



★みなさん、あさご飯はきちんとたべてきていますか。

### 体内時計を正常に動かすには

- ①朝決まった時間に日光に当たる
- ②家族と一緒に決まった時間にみんなで食事をする。
- ③一日三回の食事をきちんと決まった時間にとる。
- ④昼間はなるべく沢山の日光を浴びる。

生活リズムを整えるためにこれらの事を少しずつ習慣にしていきましょう。



今年も朝ごはんからの気持ちの良い元氣なスタートをきりましょう。



## 調理室から

★美味しく楽しい給食の時間になるよう頑張ります。

池田



★今年も子ども達のために、全力で頑張ります。

中島



★子ども達の健やかな成長のお手伝いができるばと思ひます。

柴田

