

給食だより

令和6年4月号
みみょう幼稚園
段原みみょう保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎えて、子どもたちは新しいお友だちとの出会いに胸を膨らませていることと思います。子どもたちの体も心もすくすくと健やかに成長できる『おいしい給食』を作っていきたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんをしっかりと食べてから登園しましょう

元気よく一日を始めるためには、朝食をしっかりと食べることが大切になります。家族そろって朝食を食べることで心も体も満たされ、成長に必要な栄養も摂ることができます。

主食

エネルギーになるもの

炭水化物を多く含む
『ごはん、パン、めん類、いも類』など

主菜

体を作るものになるもの

たんぱく質を多く含む
『肉、魚介類、卵、牛乳、大豆製品』など

副菜

体の調子を整えるもの

ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含む
『野菜や果物』など

給食について

毎日の食事は、大人だけでなく成長期の子どもにとっても大切になります。

給食では、子どもたちの一日に必要な栄養量のうち、昼食でおおむね1/3、おやつでは発育・発達状況に応じて10~20%ほど摂れるようにしています。

食物アレルギーについて

食物アレルギーのお子さんには『食物アレルギー疾患 生活管理指導表』に基づいて食事やおやつを提供しています。

食材について

旬の食材や産地を厳選した食材を使用することを心がけています。また、行事食や郷土料理、クッキング保育などを通して、子どもたちにたくさんの食体験ができるようにしています。

給食室にも

声をかけてください

子どもの食事の悩みはつきないと思います。食事について気になることや献立レシピの質問など、気軽に声をかけてください。