

給食だより 4月号

令和8年4月1日
富岡保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度が始まります。園での生活に子ども達が早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお願ひします。毎日の給食で心がけていることは、◎おいしく楽しい食事◎安全、安心な食事◎成長・発達に見合った食事◎旬の食材を使い、伝統文化を伝える食事です。「食べることの楽しさ、大切さ」を子ども達に育てていきたいと思ひます。成長と栄養バランスに配慮した美味しい給食を楽しみにしててください。

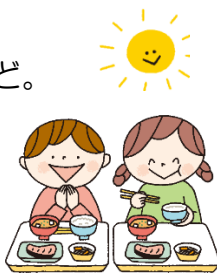
しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましよう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
 - ★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
 - ②子どもの好きな食べ物を出す
 - ★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
 - ★ケチャップ味にするなど。
 - ③具たくさんのおいしい汁ものを出す
 - ★食べやすく栄養豊富で消化に良い。
- ※①～③をセットにするのもおすすめです。



子どもの栄養 2026.4月号より

健康は毎日の食生活から

3度の食事は必ず食べましよう

朝食を食べないで登園すると集中力が不足し活動に身が入りません。

不足しがちな緑黄色野菜を食べましよう

人参、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃ、にらなど…ひとつの食品で完全なものはありません。いろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べましよう。

腹八分目！

食べ過ぎに注意しましよう。

塩分は控えめに

薄味を心がけましよう。1日5g以内

よくかんで食べましよう

急いで食べたり、噛まずに食べたりしないで心を落ち着かせてゆっくり食べましよう。



離乳食について

5～6ヶ月頃から、1人ひとりの発達に合わせた離乳食を提供しています。ご家庭で食べている食材を食材チェック表に記入していただき、保育士の先生と給食担当者と連携し、毎日食事の様子を共有、少しずつ形態を変えながら1回食→2回食→3回食へと進めていきます。離乳食の献立表を基に、食材を確認しながらそれぞれに合った形態で提供します。(アレルギー食にも対応しています。)



先月の6～7ヶ月の離乳食の写真です。毎日、お家でのミルクの時間を確認し、それぞれの時間に提供しています。



・・・お知らせ・・・

茶北町保育所連絡協議会給食部会では、保育園、小学校、中学校との月に一度の共通献立の実施し今年で16年目となります。月ごとにテーマを決めそれに伴い食育ノートを実施します。食育ノートは一週間のみの記入ですが家庭での食に関する話題が増え、食への関心が高まってきていると思ひます。本年度も2歳児以上での取り組みを考えています。家庭からのコメントも是非記入されましようご協力をお願ひします。

食育とは様々な経験を通じて、体にいい「食」を学び、選ぶ力を「育てる」活動です。園では子ども達の豊かな食体験はもちろん、給食だよりなどで保護者の皆様にも役立つ情報を提供していきます。

