



# 4月給食だより



令和6年4月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。本日から新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。環境の変化で疲れやすくなる時期でもあります。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。

子どもたちが保育園生活に慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよう給食室では“おいしく安全な給食”を提供できるよう努めていきます。



## 朝ごはんを食べよう！！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

### \* 朝食におすすめの食材 \*

・エネルギー源となる炭水化物  
→パン・ごはんなど



・体温を上昇させてくれるたんぱく質  
→肉・魚・たまご・大豆など



炭水化物とたんぱく質と一緒に摂ることで効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では1日に必要な栄養量の25～30%を目安にするといいです。

### \* 両国・なかよし保育園の給食 \*

- \* 旬の食材を用いて、和食を中心とし、バランスよく洋食・中華を取り入れています。
- \* 食材は墨田区内や近隣区の業者より納品された安全で新鮮なものを使用しています。
- \* 出汁は煮干しやかつお節、昆布からとり素材の味を生かした給食を心がけています。
- \* お誕生日会に合わせてお誕生日メニューや、行事に合わせて子どもたちが喜ぶ行事食を提供しています。

初めのうちは子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知るだけで安心につながります。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気付けるように保育者や栄養士、給食室で協力し食への興味・関心を持てるようにしていきたいと思ひます。

