

# 給食だより

なでしこ保育所  
2022年度 春号



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
今年度も子どもたちの健やかな成長のために、安全で美味しい給食を提供できるようにスタッフ一同協力していきます。よろしくお願いします。(栄養部)

## ◇保育所の食事について

- ・献立はご飯を主とした和食が中心です。
- ・味付けは食材とだしの旨味を生かし、薄味にしています。



## ◇保育所のおやつについて

- ・おやつの時間は、午前と午後の2回です。
- ・午前はゼリーやヨーグルトや果物、午後は牛乳とお菓子を提供しています。

## ◇アレルギー対応について

- ・アレルギーがある場合は、個別にアレルゲン除去を行い、対応しています。

## ◇衛生管理について

- ・保健所の指導のもと、毎日、設備・調理従事者の衛生面の点検、チェックに取り組んでいます。

## 朝ごはんは1日のスタートを！

環境の変化により疲れやすい時期ですね。早寝・早起き・朝ごはんは生活リズムを整えてみませんか。

私たちの身体は、眠っている間にもエネルギーが使われており、起床時にはエネルギーが不足し、体温が下がっている状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた身体を目覚めさせてくれます。また、腸の動きも促進されて、便秘予防にも効果的です。

身体の小さな子どもたちは1回の食事で多くの量を食べられません。

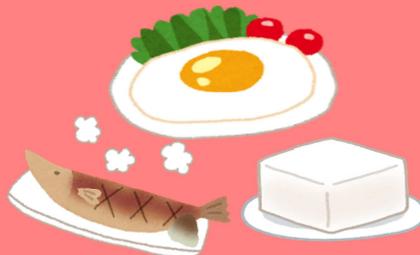
1日元気いっぱい遊ぶために、まずは朝ごはんをしっかり食べたいですね☆

主食：ご飯、パン、麺類



エネルギーの源

主菜：肉 魚 卵 大豆製品



体温を上げる

副菜：野菜、果物



腸の動きを活発にする