



# 給食だより

なでしこ保育所  
2023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。

## 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにも大切な食事です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。また、寝ている間に低下した体温を上昇させる働きもあります。

元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう♪

主食: ご飯 パン 麺類



エネルギーの源

主菜: 肉 魚 卵 大豆製品



筋肉や血をつくる

副菜: 野菜 果物



体の調子を整える